موسوعة الأسرة العربية

أنتِ.. وابنتك العروس



أ.د. أميمة بنت محمد نور الجوهري

العبيكان
obeikan

موسوعة الأسرة العربية

سلسلة العروسة

الجزء الأول

أنتِ.. وابنتك العروس

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ ﴾

(الفرقان: ٧٤)

تأليف

أ. د. أميمة بنت محمد نور الجوهري

أستاذ الصيدلانيات - كلية الصيدلة في جامعة الملك سعود



فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الجوهري، أميمة محمد نور

أنت وابنتك العروس./أميمة محمد نور الجوهري. - الرياض، ١٤٢٧هـ.

٣٦٥ص؛ ١٦,٥ × ٢٤سم

ردمك: ٤-١٣٠-٥٤-٩٩٦٠

١- الآداب الإسلامية

أ- العنوان

ديوي ٢١٢ ١٤٢٧/٦٠٧٢

رقم الإيداع: ١٤٢٧/٦٠٧٢

ردمك: ٤-١٣٠-٥٤-٩٩٦٠

الطبعة الأولى

١٤٢٨هـ/ ٢٠٠٧م

الناشر

شركة العبيكان Obeikan للأبحاث والتطوير

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص.ب ٦٧٦٢٢ الرمـــز ١١٥١٧

امتياز التوزيع

شركة مكتبة العبيكان Obeikan

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ فاكس ٤٥٦٠١٢٩

ص.ب ٦٢٨٠٧ الرمـــز ١١٥٩٥


بسم الله الرحمن الرحيم



إهداء

أهدي هذا العمل

إلى ... من كان قدوتي الصالحة في حياتي العملية.. والدي الطبيب الذي زودني بسلاح العلم - يرحمه الله .

وإلى... والدتي الحبيبة... تلك الشمعة المضيئة دائماً في حياتي - يحفظها الله.

وإلى... زوجي الغالي الذي ضَحّى من أجل تَسَلُّحي بالعلم، وتتويج ذلك بالعمل الصالح - جزاه الله خير الجزاء.

وإلى... عروس الغد - إلى بناتي: ياسمين، أبية، زينة، فرح، سمر، وجمانة.

وإلى... بناتي أمهات المستقبل؛ طالبات كلية الصيدلة - جامعة الملك سعود بالرياض.

وإلى... كل أم عروسة.

وإلى... كل عروس اقترب موعد زفافها.



عزيزتي أم العروسة:

لقد أكرمك الله وحققت ما تصبو إليه نفسك، فقد أحسنت تنشئة ابنتك حتى وصلت اليوم إلى المرحلة النهائية في حياتها، ألا وهي مرحلة الزواج التي أصبح تحقيقها وشيكاً.

إن عليك واجبات كأم تجاه ابنتك التي أصبحت عروساً، فإنني أوصيك بالرفق، ففي حديث عائشة رضي الله عنها مرفوعاً: «**إن الرفق لا يكون في شيء إلاّ زانه، ولا ينزع من شيء إلاّ شانه**».

عزيزتي:

حاولي استقطاب ابنتك العروس والتودد لها، ومعرفة ما يجول بخاطرها، وكذلك الحال بالنسبة للشاب المتقدم لخطبتها، فيا حبذا إن قمت بكل سرور بالتوفيق بين رأسين في الحلال، وبذلك تكونين أجمل أم تقدم لابنتها أحلى هدية، وذلك بتسهيل زواجها ممن وقع عليه الاختيار، وكان هو «القسمة والنصيب».

رعاك الله وسدد خطاك..

تقديم

أيتها الأم الغالية!! اليوم تقبلين على مرحلة جميلة من حياتك، ألا وهي الاستعدادات الشاملة لزواج إحدى بناتك التي قد وصلت إلى سن الزواج وأصبحت عروس اليوم وأم الغد.

يا لها من لحظات يدق فيها قلبك وقلب ابنتك العروس، دقات سريعة، ولكن يعقبها الشعور بالدفء والأمان والطمأنينة.

إن ابنتك الغالية قد خضعت منذ طفولتها إلى الرعاية التامة من قبلك شخصياً أنتِ ووالدها، وأنت اليوم قد أوشكت من معرفة أسرارها، كما أنك تعملين جاهدة على نصحها بالالتزام بالآداب العامة التي يجب أن تتحلى بها الفتاة أثناء مدة الخطوبة.

هذا بجانب اهتمامك بإعدادها الإعداد الصحي والجمالي بطريقة سليمة، بالطبع فلن تنسي أن عليك العمل على توجيهها نحو اتباع طرق الإعداد الجسدي. والصحة الجنسية، بطريقة علمية حتى تكون على أهبة الاستعداد لمسايرة مستجدات الحياة الزوجية التي تُعد عالماً جديداً بالنسبة لها بكل ما يحمله من أسرار وغموض. لذا فإن مسؤوليتك تجاه إعداد ابنتكِ لتكون عروساً تُعدُّ من أكبر المهام، هذا بالإضافة للترتيبات اللازمة للعرس، التي يكون فيها الجزء الأكبر على عاتقك.

إنه لمن دواعي سروري مشاركتكِ في هذه الخطوات بما أعددته من مادة علمية لشخصكِ الغالي، ولابنتك العروس أيضاً، أرجو أن تكون هذه المادة نافعة لكما بإذن الله.

وفقكِ الله، وأتّم بالخير زواج ابنتك العروس.

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الأم الفاضلة والفتاة الأبية:

يسرني يا أختاه ويا ابنتي الكبرى والصغرى أن نلقي الضوء معاً ونتناول دراسة مرحلة هامة في حياة كل أم وفتاة، ألا وهي مرحلة إعداد الفتاة للزواج. سوف تتعرفين في هذا الكتاب على عدة موضوعات حيوية مهمة، وذلك للمساعدة على تهيئتك كأم أو فتاة لاستقبال مرحلة الزواج. وسوف يشتمل ذلك على الإعداد الديني والاجتماعي، وكذلك الإعداد الجمالي. لا يخفى علينا أن الفطرة قد منحت الإنسان منا أموراً كثيرة مهمة، ومن أهمها التفكير الجاد في كيفية استمرارية الحياة وتواجد الجنس البشري، التي لا تتأتى سوى عن طريق تكاثر النسل بالزواج؛ لأنه فطرة ابن آدم، فقد أكرم الله سبحانه وتعالى آدم وحواء (الرجل والمرأة) بأن قال في كتابه العزيز ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ (الروم:٢١) إن هذه لمكرمة إلهية تستحق منا التقدير والاحترام. فيتوجب علينا إمعان النظر في الطرق والوسائل التي تضمن لنا الحياة الكريمة التي ينعم فيها الزوجين بالمودة والرحمة، ولأن المرأة هي الابنة والأخت والزوجة والأم، فهي بحاجة ماسة إلى التأسيس السليم الذي يوجهها الوجهة الصحيحة لممارسة ما يطلب منها من إنجازات، فهي بحاجة ملحة لمعرفة الأساليب المختلفة في التعامل مع ما يعتريها من صعوبات ومشكلات في حياتها اليومية. فإن كانت أماً فهي تتعامل يومياً مع الأبناء والبنات والزوج ومن حولها من أفراد الأسرة والمجتمع، لذا ينبغي عليها معرفة ودراسة ما يتعلق بنظام أسرتها وبيتها من أمور، والمثابرة على إعداده الإعداد الراقي، وتطبيقه بشكل منظَّم، يحفه الأمن والاستقرار والسلام والطمأنينة.

كما نجد أن الأم لابد وأن تحافظ على سلامة أبنائها وبناتها من حيث النواحي الدينية والأخلاقية، وتسمو بتفكيرهم ونفسيتهم، وهي مسؤولة أيضاً أمام المجتمع بإعدادهم تربوياً وثقافياً، وتهيئة الظروف المناسبة لحثهم على مواصلة تعليمهم والرقي بثقافتهم، بجانب الحفاظ على الكيان التربوي المتين لأفراد أسرتها.

ولا ننسى واجب الأم بحفظ أجساد الأبناء والبنات وتغذيتهم التغذية الصحية السليمة؛ لحمايتهم من الأمراض التي قد تعتريهم لا سمح الله؛ لأن "العقل السليم في الجسم السليم".

إن المرأة مُوَجِّهة ومربِّية فاضلة تستطيع بذكائها أن تغرس حُبَّ العلم والمطالعة لدى أفراد أسرتها، وتدعوهم جميعاً إلى الحوار، في جو مناسب لا يشوبه الانفعال، بعيداً عن استعداء السلطة على الرأي الآخر، وعدم رفض لغة الحوار. لذا يجب على الأم الاتجاه بصدق وعزيمة إلى حسن تربية الأبناء والبنات كما ورد في الحديث الشريف «**كلكم راعٍ وكلُّ راعٍ مسؤول عن رعيته**».

إن التربية السليمة ذات الركائز والأسس المتينة هي الحماية والوقاية من التخبط. لذا فلتكن الزوجة والأم والابنة على دراية تامة بواجباتها واعتزازها بمنزلتها المرموقة التي حباها بها الخالق عز وجل. فعلى كل منهن معرفة دورها في المجتمع بما يتناسب مع شخصيتها ويتلاءم مع قدراتها، من خلال الضوابط التي تهدف لمصلحة الأسرة ومن ثَمّ المجتمع؛ لأن الأسرة هي نواة المجتمع، فإن صلحت هذه النواة اكتمل البناء واستقام.

وإذا ركزنا الاهتمام في هذا الكتاب على الإناث دون الذكور فإن هذا لا يدل على إغفالنا لدور الأم في نشأة أطفالها من الذكور، ولكن سوف يكون لنا وقفة بمشيئة الله في كتاب - توءم لهذا الكتاب - يُعنى بشؤون البنين (الذكور) ويهدف لمناقشة قضايا خاصة جداً تهم سلوكياتهم واحتياجاتهم وكيفية التعامل

معهم، بما يحقق للأم هدفها السامي من تربية أبنائها الذكور منذ مرحلة الطفولة حتى مرحلة الزواج.

كما سبق أن تحدثنا عن كيفية رعاية المولودة الأنثى، وذلك منذ لحظة ولادتها أي منذ نعومة أظفارها مروراً بحقبة المراهقة، وذلك في باكورة هذه الموسوعة الأسرية في كتاب "أنتِ وبناتك المراهقات".

إن هذه الطفلة البريئة سرعان ما كبرت وأصبحت عروساً جميلة كزهرة متفتحة عطرة يفوح الأريج والشذا منها ليملأ أرجاء البيت فها نحن اليوم نكتب من أجلها. إذاً لكل أم دورها الفاعل في زرع البذور المنتقاة التي سوف تجني ثمارها الغضة قريباً بإذن الله.

ومن هنا جاءت ضرورة الاهتمام البالغ بإعداد الفتاة لاستقبال مرحلة مهمة من حياتها ألا وهي "مرحلة الزواج"، وليست هذه المرحلة نهاية المطاف بل ستكمل بعدها مسيرتها لتتدرج في مرحلة أصعب من تلك؛ ألا وهي "مرحلة الأمومة" التي يعقبها الانتقال إلى بداية مرحلة جديدة في حياتها غاية في الأهمية عند إعداد أبنائها وبناتها للزواج، وهكذا تدور الدوائر. لذا نجد أن طفلة الأمس، قد أصبحت عروس اليوم، وأم الغد بل ومدرِّسة المجتمع، فكما قيل:

الأمُّ مدرسةٌ إذا أعددتها أعددت شعباً طيبَ الأعراق

*****

ولقد تم إعداد هذا الكتاب وتنسيقه في سبعة فصول، بحيث يختص كل منها بموضوع مختلف وهي على النحو التالي:

الفصل الأول: الإعداد العام للفرد.

الفصل الثاني: إليكِ أيتها الأم.

الفصل الثالث: الإعداد العام للعروسة.

الفصل الرابع: الإعداد الصحي والجمالي للعروسة.

الفصل الخامس: الإعداد الجسدي.

الفصل السادس: الصحة الجنسية.

الفصل السابع: فتاوى عامة للمرأة.

هذا وأتقدم بجزيل شكري وتقديري إلى كل من ساهم في إخراج هذا الكتاب وأخص بالذكر:

مساعد مبرمج: نورة بنت محمد الجليفي.

شقيقتي المعلمة الفاضلة: إيمان بنت محمد نور الجوهري.

صديقتي الوفية الأستاذة: سلمى علي فؤاد عبدالمجيد.

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى مكتبة العبيكان على تعاونهم البناء في سبيل ميلاد هذا الكتاب.

سائلة الله عز وجل التوفيق والسداد، وأن يجعله علماً نافعاً، وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.





الفصل الأول

الإعداد العام للفرد

- حقوق الأبناء والبنات على الأم.
- الإعداد الديني.
- الإعداد الاجتماعي:



  - آداب الطريق.
  - آداب المجالس.
  - آداب الحديث.
  - آداب الدعوة لحضور المناسبات السعيدة.
  - آداب حضور الاحتفالات.
  - آداب الطعام.
  - آداب المجاملات.
  - الهدايا وأغلفتها.
  - آداب شكر النِّعَم.

الإعداد العام للفرد

حقوق الأبناء والبنات على الأم:

أيتها الأم الرؤوم بارك الله لكِ فيما أعطاك من نعمة وقرة عين، عليك بمراعاة أمور كثيرة تجاه أبنائك وبناتك منذ معرفتك بخبر حملك لطفلك الأول، ومنها:

الرعاية الصحية الشاملة لك ولطفلك الذي مازال جنيناً لم يخرج للحياة بعد، حماية نفسك وجنينك من التلوث البيئي، ومواصلة ذلك الاهتمام بعد الولادة، وعليك بمعاهدة ربك بأن تكوني قدوة صالحة له، وتتقين وتخافين الله في تربية هذا الطفل حديث الولادة تربية صحيحة موافقة لكتاب الله وسنة رسوله، وأن تتعهدي هذا الطفل بالحب والحنان والرعاية الدينية والاجتماعية والنفسية والفكرية السليمة، وتقدمين له الغذاء الصحي المفيد، وكذلك عليك الاهتمام بالنواحي السلوكية لهذا الطفل وتنشئته بطريقة سوية صحيحة حتى يكون فرداً نافعاً لدينه ووطنه ونفسه. ولا تنسي أن إعداده التربوي والتعليمي والثقافي هو مظلة حمايته من كل ما قد يعتري مسيرته الحياتية من مسائل قد تعيق تقدمه العلمي في الحياة. ولابد وأن تكوني على دراية تامة بالطرق الإسعافية الأولية، والوسائل التي تحافظ على حياته، وتبعدينه عما قد يؤثر سلبياً على نموه وسلامته، وتتوخين الحذر من أي مُسَبّب قد يؤذيه - لا سمح الله - في بناء جسمه وعقله وفكره. ولا تتجاهلي دورك الهام في إدخال السعادة على نفسه بالترفيه الذي يحتاجه وتقديم الهدايا، ومساعدته على أن يحيا حياة كريمة في ظل والده وبقية أفراد أسرته وأهله. عَلِّميه كيف يحبُّ ربَّه ودينه ووطنه وأهله وأصحابه والناس جميعاً. إن هذا الطفل لابد وأن يتكون لديه الشعور بالانتماء لبيئته ووطنه، فاحرصي على بث تلك الروح الطيبة في نفسه، وتنمية المواطنة البيئية لديه.

احترمي أفكار ونفسية وشخصية طفلك منذ نعومة أظفاره، ولا تصغِّري من شأنه أمام نفسه وأمام الآخرين، وساعديه في اختيار أصدقائه وأصحابه، وحاولي بقدر المستطاع متابعة ميوله منذ صغره وتقويمه وصقل موهبته. وإذا كبر أحد الأبناء ووصل إلى سن المراهقة، فلتكوني خير جليس وصديق له، تستمعين للرأي الآخر باحترام، وهكذا يصبح هؤلاء "الأولاد" في سن اليفوع، ثم سن الشباب البالغ، ثم يأتي حقك في المشاركة في اختيار الزوجة الصالحة التي تكون عوناً له على برٍّ والديه. وكذلك تطمئنين على ابنتك التي أصبحت عروساً حين يستقر بها الأمر في عصمة رجل صالح مؤمن بارٍّ بوالديه ومستقيم في عمله، كوني عادلة ومنصفة وابتعدي عن الظلم، ولا تتبعي أسلوب الأمر والإكراه والقسوة في التربية وخاصة عند اختيار الزوج لابنتك؛ بل كوني عوناً لها لتحديد موقفها.

ترويض الابنة:



قد يُعاني كثيرٌ من الأمهات من عدم إنصات الابنة لنصيحة الأم، سواء قبل مرحلة زواجها أو بعد ذلك، حاولي ترويض ابنتك وكسب صداقتها حتى تتعلق بآرائك البناءة مثلما كانت في طفولتها، وعليك المثابرة في دراسة الطرق المختلفة التي تجعل منك الناصح الأمين لابنتك، وعدم جعلها تفقد ثقتها فيما تقولين أو تفعلين من أجل سعادتها. ولا تأخذيها بالعنف؛ لأنه لا يولد سوى الشعور بالاضطهاد والكراهية، ولكن باللين والمنطق حتى تصلين معها لنقطة يلتقي فيها الطرفين. كوني الأم والأخت والصديقة لابنتك واحفظي سرَّها في بئر، ولا تنسي أن الأيام تدور فعندما تصبح ابنتك أماً فسوف تقدِّر حتماً كل ما قمتِ بتقديمه من تضحيات مهمة لإسعادها.

الإعداد الديني:

أعزائي أفراد الأسرة، وأخصُّ عزيزتي الأم الفاضلة والابنة الكريمة، أود من كل منكم التفضل بتعبئة الاستبانة المرفقة تحت عنوان:" الإعداد الديني"، وذلك بكل صدق وأمانة كما عهدناه في الجميع وبالأخص في المرأة الصالحة، ومن ثم تستطيعون بأنفسكم القيام بتحليل الملف الشخصي الخاص بكم في فقرة الإعداد الديني، وذلك من أجل سلامة ودقة تقييم شخصيتك من حيث الجوانب الدينية. كما أطلب منكم الاهتمام بتوخي الدقة عند تعبئة البيانات وذلك لإيضاح الصورة الواقعية للملف الديني دون خجل، وعندها سوف يقف كل واحد من نفسه إمّا موقفاً إيجابياً وإمّا موقفاً سلبياً لا سمح الله. وعندئذ عليك بمعالجة وضعك القائم بطريقة تمحو ما به من آثار تراكمات الغبار، الذي قد تسلل إلى نفسك دون علم منك من بداية حياتك وعبر سنين عمرك. لا بد وأن نضمن الخلاص من تلك الآثار السلبية ونهيئ ظروفنا إلى استعادة النفس الطاهرة مرة أخرى وعفا الله عما سلف. ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (الزمر: ٥٣). فلا ينبغي للمؤمن أن ييأس من رحمة ربه، وعلينا بالحذر من اليأس من إصلاح النفس، بل ينبغي على الفرد أن يقوي إرادته وعزيمته. تذكري يا أختاه ﴿يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِن سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا﴾ (آل عمران: ٣٠). فهذا قول الله تعالى في محكم كتابه. تذكري أختاه أن الله يراك ويعلم ما تخفين وما تعلنين ويعلم مكنون الصدور وخفايا الأمور، فاحرصي على إعداد نفسك وبناتك وأفراد أسرتك الإعداد الديني الذي يليق بك كمسلمة.

فلتقومي ببث البذور في أرض طيبة، تروينها بالإيمان وتتعهدينها بالإحسان لتجنين حصاداً مثمراً بإذن الله. نسأل الله أن يهدينا وإياك سواء السبيل "وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين".

عزيزتي الأم إن من أصعب المهام المناطة بك هي إعداد بناتك من النواحي الدينية منذ نعومة أظفارهن، وعليك التركيز على الأمور والمسائل التي تخص الإناث؛ مثل: الرخص الشرعية، وقضايا المرأة خاصة في رمضان، وبعض اهتمامات النساء الأخرى.

استبانة الإعداد الديني:

أيتها السيدة وأيتها الفتاة، أرجو منكن الإجابة عن هذه الاستبانة بصراحة ووضوح وصدق للتعرف على أمور تخصكن وحدكن.

هـــل:

١- تعرفين بصفة عامة الرخص الشرعية للنساء؟

نعم لا بعضها

٢- لديك فكرة واضحة عما يهم المرأة المسلمة من قضايا خاصة في رمضان؟

نعم لا بعضها

٣- تصومين وأنت تاركة لأداء إحدى الصلوات الخمس المفروضة؟

نعم لا أحياناً

٤- تصومين وتصلين في شهر رمضان المبارك دون غيره من الشهور؟

نعم لا أحياناً

٥- تقومين بقراءة القرآن وتدبّر معانيه وختمه كل رمضان؟

نعم لا أحياناً

٦- تذهبين إلى المسجد لأداء صلاة العشاء والتراويح وأنتِ في كامل زينتك؟

نعم لا أحياناً

٧- مدى مجاهدتك للنفس في إحياء العشر الأواخر من رمضان

مرتفع جداً   مرتفع   متوسط   ضعيف

٨- تكثرين الذهاب إلى الأسواق خاصة في شهر رمضان؟

نعم   لا   أحياناً

٩- يشغلك التجهيز لاستقبال العيد عن إحياء العشر الأواخر من رمضان؟

نعم   لا   أحياناً

١٠- تقومين بتفطير الصائمين عادة في رمضان؟

نعم   لا   أحياناً

تحليل استبانة الإعداد الديني:

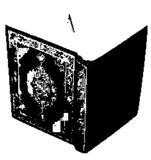
أيتها الفتاة وأيتها السيدة، هل أنتن على علم ومعرفة تامة بالرخص الشرعية للنساء، عليكن بالإطلاع والاجتهاد في ذلك حتى يتسنى تطبيق الأحكام التي تخصكن بالطريقة الشرعية الصحيحة. إن للمرأة قضايا خاصة عديدة تميزها عن الرجل، مثل مسألة الحيض والنفاس التي تختص بها المرأة، فلعلك قد وقفت بنفسك على الأحكام الشرعية الخاصة بذلك، وعرفتِ ما يترتب عليكِ في صلاتك وصيامك وحَجِّك.

عزيزاتي:

مَن منكن قد رأى فتاة أو امرأة تصوم رمضان تاركة لأداء الصلوات الخمس كاملة؟! أو أنها قد تنسى أو تنشغل عن الصلاة بما حولها من الممارسات والأعباء اليومية؟! أو تخص شهر رمضان بالصيام والصلاة دون غيره من الشهور؟!

أخواتي:

ينبغي عليكن الحفاظ على قراءة القرآن الكريم، وتدبّر معانيه، ومحاولة ختمه في رمضان بشكل مستمر بدلاً من إضاعة الوقت في التسلية بقراءة المجلات السطحية والروايات وغيرها. قال ﷺ: «**اقرؤوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه**» رواه مسلم. كما لابد من تدبر الآيات المقروءة والتفاعل معها، وتعلم معنى ما يقرأ، قال تعالى: ﴿**وَالَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِآيَاتِ رَبِّهِمْ لَمْ يَخِرُّوا عَلَيْهَا صُمًّا وَعُمْيَانًا**﴾ (الفرقان:٧٣)، وعلى الفرد منا أن يفهم ويتدبر القرآن. هذه سنة النبي ﷺ فقد كانت قراءته للقرآن مفسرةً حرفاً حرفاً، وعند ترتيل القرآن الكريم لا بد من تحسين الصوت به لقوله تعالى: ﴿**وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً**﴾ (المزمل:٤)، ولقوله ﷺ: «**زينوا القرآن بأصواتكم، فإن الصوت الحسن يزيد القرآن حسناً**» (أخرجه الحاكم). مَن منكن صادفت الكثيرات ممن يذهبن متبرجات بحجة أداء صلاة العشاء والتراويح بالمساجد في رمضان؟! ومن منكن جاهدت نفسها في إحياء العشر الأواخر في رمضان بالصلاة والذكر؟ فلا يشغلكِ يا أختاه في العشر الأواخر الذهاب إلى الأسواق وترك التمتع الروحاني، فإن هذا الشهر ضيف عزيز على نفوسنا جميعاً. خفيف الظل في الدنيا، وحماية لنا في الآخرة؛ فقد قال تعالى في حديث قدسي «**كلُّ عمل ابن آدم له. إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به**» رواه البخاري ومسلم. ونحن لسنا بصدد حرمانك من التجهيز لاستقبال العيد؛ بل إن في ذلك سُنّة، ولكن لاتجعلي من كثرة الاهتمام بالتسوق ذريعة للتقصير في إحياء العشر الأواخر من رمضان. قومي بتجهيز الموائد لإفطار الصائمين (**فإن من فطّر صائماً فله مثل أجره**) وليرعاكِ الله يا أختاه ويسدد خطاك.



هذا حديث جامع لعدة أمور تخص النساء، فعن أبي عيسى المغيرة بن شعبة ﷺ عن النبي ﷺ قال: «**إن الله تعالى حرَّم عليكم عقوق الأمهات، ومنعاً وهات ووأد البنات وكره لكم قيل وقال، وكثرة السؤال، وإضاعة المال**» متفق عليه.

قوله (منعاً) معناه: منع واجب عليه و(هات): طلب ما ليس له، (ووأد البنات) معناه: دفنهن وهن أحياء، و(قيل وقال) معناه: الحديث بكل ما يسمعه، فيقول: قيل كذا، وقال فلان كذا مما لا يعلم صحته ولا يظنها، وكفى بالمرء كذباً أن يُحَدِّث بكل ما سمع، و(إضاعة المال) تبذيره وصرفه في غير الوجوه المأذون فيها من مقاصد الآخرة والدنيا، وترك حفظه مع إمكان الحفظ، و(كثرة السؤال) الإلحاح فيما لا حاجة عليه. إن هذه الأمور كثيراً ما تخص النساء وليتهن يقفن وقفة صادقة، ويتدبرن ما جاء به من مواعظ. وعلى الأبناء الالتزام بحفظ حق الأم من التقدير، فإن الابنة سوف تعرف هذا المعنى الحقيقي عندما تصبح أماً في المستقبل القريب بإذن الله. وعليهم عدم كثرة السؤال وإضاعة المال والإثقال بالطلبات على الوالدين، وينبغي على الجميع التوجه بالشكر لله على النعم التي وهبها لنا دون مشقة منا.

الإعداد الاجتماعي:

مقدمة:

يتألف المجتمع من عدة شرائح وفئات ومجموعات من البشر قد يكون بعضها متآلفاً على درجة عالية من التآخي والتوافق، بينما قد يبدو الآخر متنافراً على النقيض من ذلك. فيا حبذا لو عرف كل واحد منا نبذة مبسطة عن الآداب الاجتماعية التي يتوجب على الفرد معرفتها وتطبيقها برضا وجدية حتى يتم التآلف بين الناس مهما اختلفت ألوانهم وألسنتهم. فكما حدثنا أبو هريرة ﷺ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**حق المسلم على المسلم خمس:**

رد السلام، وعيادة المريض، واتّباع الجنائز، وإجابة الدعوة، وتشميت العاطس» متفق عليه. وزاد في رواية لمسلم: «وإذا استنصحك فانصح له» متفق عليه. أي أنه على المجتمع أن يكون بمثابة الأسرة الكبيرة التي يساند أفرادها بعضهم بعضاً، لكي ينطبق عليهم قول النبي ﷺ: «المؤمن للمؤمن كالبنيان يشدُّ بعضه بعضاً». وهناك آداب اجتماعية أخرى بعضها يمت بصلة وثيقة لممارساتنا اليومية العملية، ويكاد لا يخلو أي فرد من ممارسة تلك الآداب الراقية بطريقة عفوية بل وآلية، وتتمثل تلك الآداب في آداب الطريق، آداب المجالس، آداب الحديث، آداب الدعوة لحضور المناسبات المختلفة، آداب الطعام، آداب المجاملات، آداب شكر النعم. وسوف نلقي الضوء على حق المسلم على المسلم ثم نتناول بعد ذلك بقية الآداب الاجتماعية الأخرى، ونختمها بمسك الختام ألا وهو التقدم لبارئنا سبحانه وتعالى بشكر نعمه الكثيرة التي حبانا بها. مما لاشك فيه أن أول ما يقرأ عندما تلتقي العيون وتتقابل الوجوه هو السلام، فإذا حُييتم بتحية فردُّوها بأحسن منها، هكذا تعلمنا منذ الصغر. إن تحية الإسلام "السلام عليكم ورحمة الله وبركاته". وعجباً للكثير من الصبية والفتيات بل وبعض البالغين أيضاً عندما يردُّون تلك التحية بكلمات غريبة دخيلة على مجتمعنا، أو بأغرب من ذلك، فإنهم يزيدون بالإيماءة بالرأس أو الإشارة باليد أو ما شابه ذلك من حركات لا تمت بصلة لعاداتنا وتقاليدنا، هداهم الله. وعلى مَن يردّ السلام أن يكون محباً متواضعاً وأن يتوجه بإحساس صادق لمن يسلّم عليه، ويبدي له اهتماماً ظاهراً وباطناً. ولكن الأدهى من ذلك مَن يتجاهل ردّ السلام!!.

إن البدء بإفشاء السلام سُنّة، وإن رد السلام واجب. وللسلام قواعد تضبط شؤون التعامل به مع شرائح المجتمع باختلافها. وكذلك علينا تدريب الأطفال الصغار والصبية على الأصول والقواعد الخاصة بالسلام وردّ السلام.

قال ﷺ: «**يُسلم الراكب على الماشي، والماشي على القاعد، والقليل على الكثير**» متفق عليه. كما قال ﷺ: «**يُسلم الصغير على الكبير**» أخرجه البخاري. ويأتي الواجب الاجتماعي الثاني الذي يعتبر مليئاً بالتعاطف، ودليلاً على مدى العلاقات الإنسانية الرفيعة، ألا وهو عيادة المريض التي هي سُنّة من سنن الإسلام المؤكدة، ففي هذا دعوة لتنمية الشعور المرهف والإحساس بألم الآخرين. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**من عاد مريضاً نادى منادٍ من السماء، طبت وطاب ممشاك، وتبوأت من الجنة منزلاً**» أخرجه الترمذي وابن ماجه. ولا ينبغي لنا أن نكثر من اللفظ والحديث والكلام عند عيادة المريض، بل لنكن خفيفي الظل ونقوم بالواجب دون مضايقة منا للمريض أو لأهله، ولا نكثر من التساؤل عن حالته أو يصيبنا فضول لمعرفة ما به من علة. إن سلوك العائد عند المريض وَصَفَتْه لنا السيدة عائشة رضي الله عنها حيث قالت: كان رسول الله ﷺ إذا أتى مريضاً قال: «**اللهم أنت ربُّ الناس أذهب البأس، واشف وأنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقماً**» متفق عليه. وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: كان النبي ﷺ إذا دخل على مريض يعوده قال: «**لا باس طهور إن شاء الله**» أخرجه البخاري.

أما ثالث واجب اجتماعي أدبي يذكرنا بنهاية المطاف في الدنيا!! ألا وهو العزاء. و لا أحد من البشر لم يصب بفقدان عزيز؛ سواء من الأهل أو المعارف!! إن اتباع الجنائز ومواساة أهل الفقيد أدب اجتماعي راقٍ، يحثنا عليه الدين، كما في ذلك من تكاتف اجتماعي وتآلف إنساني بالإضافة إلى ما يتركه ذلك الموقف من هيبة ورهبة وخشية لله تعالى. أفلا نتعظ لما نراه!!! إن ذلك لأمر جلل أن نفقد أحد أعزائنا من الوالدين أو الإخوة أو الأخوات أو الجدات أو الأعمام أو الخالات وغيرهم الأهل، أو فلذات أكبادنا من الأبناء والبنات، أو أحد ممن نحب من أقربائنا أو جيراننا أو أصدقائنا أو زملائنا بالعمل.

إن الأثر الاجتماعي والنفسي الذي يترتب على مواساة أهل الفقيد وتقديم أحرّ التعازي لهم يعتبر عبرةً للآخرين وتذكرةً بأن العمر يمضي مع الإقلال بالعمل كمّاً ونوعاً. وعندما يستوقفنا موقف نودّع فيه شخص عزيز علينا، تتحرك ضمائرنا، ونحدث أنفسنا، أيتها النفس هل أنت راضية عما قدمته طوال السنوات والأيام الماضية؟ ولكل منا إجابة تختلف باختلاف الموقف والحدث. إن لله تعالى ما أخذ وله ما أعطى، وكل شيء عنده بأجل مسمى، وتفيض العين وتذرف الدمع الحار، فإن العين تدمع، والقلب يحزن، ولا نقول إلا ما يرضي ربنا "إنا لله وإنا إليه راجعون"، ولنخلص الدعاء لموتانا والتصدق عنهم. قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ﴾ (الحشر: ١٠). وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: **«إذا مات ابن آدم انقطع عمله من الدنيا إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له»** رواه مسلم. أما رابع أدب اجتماعي مهم فهو "إجابة الدعوة"، فإن ديننا الحنيف قد بين لنا فضل الاختلاط بعامة الناس ومشاركتهم أفراحهم ومناسباتهم السعيدة. فإن تلبية الدعوة واجبة إن لم يكن هناك أي عائق أو مانع من ذلك.

إن هدى نبينا ﷺ لم يترك أمراً ولو كان صغيراً إلا وقد وجهنا إليه الوجهة السليمة لكيفية التعامل معه، حتى إن تشميت العاطس من الآداب الاجتماعية الخمس الموصى بها، حيث إن العطاس أمر لا إرادي، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: "كان رسول الله **«إذا عطس وضع يده أو ثوبه على فيه، وخفض بها صوته»** أخرجه أبو داود والترمذي. فهذا من حيث أدب الفعل، أما من حيث أدب القول: قال ﷺ: **«إذا عطس أحدكم فليقل الحمد لله، وليقل له أخوه أو صاحبه: يرحمك الله، فإذا قال له يرحمك الله، فليقل يهديكم الله ويصلح بالكم»** أخرجه البخاري. فإذا تكرر العطاس من الإنسان **«يُشَمَّتُ العاطس ثلاثاً، فما زاد فهو مزكوم»** أخرجه ابن ماجه.

وهناك آداب أخرى تستدعي أن يستر فيها الإنسان الصورة غير المستحبة من قبل الآخرين، كأن يتثاءب أو يتجشأ في أحد المجالس، مما قد يشعره بالإحراج. عن أبي سعيد الخدري قال: قال رسول الله ﷺ: «**إذا تثاءب أحدكم فليمسك بيده على فيه، فإن الشيطان يدخل**» أخرجه مسلم. وعن الجشاء، قال ابن عمر: تجشأ رجل عند النبي ﷺ فقال: «**كف عنا جشاءك، فإن أكثرهم شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة**» أخرجه الترمذي وابن ماجه. ويكون كف الجشاء بوضع اليد على الفم لخفض الصوت ومنع انتشار رائحة الفم.

وبهذا العرض الملخص عسى أن نكون قد وفقنا في تعلم تلك الآداب وعلمناها لأبنائنا وبناتنا ومن يعز علينا. ولكي تكتمل الآداب الضرورية لبناء حياة اجتماعية سليمة لابد من تقديم النصح لمن حولنا. قال تعالى إخباراً عن هود عليه السلام: ﴿وَأَنَا لَكُمْ نَاصِحٌ أَمِينٌ﴾ (الأعراف: ٦٨). أي أنه على كل مسلم أن يتحرى الأمانة في النصح، فكما جاء في الحديث قوله ﷺ: «**المستشار مؤتمن**» فيجب على المرء أن يكون أهلاً لما اؤتمن عليه، وأن يشير بالمصلحة ويجتهد في ذلك، وليكن ذلك مقروناً بالمحبة والمودة للآخرين؛ لأن من دواعي حب الخير أن تكون النصيحة خالصة لوجه الله تعالى، لكي تسود المحبة والإيمان، ويزداد الالتحام بين أفراد المجتمع الذي ينتمون إليه جميعهم؛ ليكون ذلك حصناً واقياً لهم لمواجهة أشد الأزمات وصد جميع التيارات المعاكسة.

آداب الطريق:

عزيزتي الفتاة:

إنك تضطرين يومياً للذهاب إلى مدرستك أو جامعتك أو عملك وتقصدين الطرقات وتمرين بها بشكل منتظم، وعليك معرفة أن للطرقات آدابها؛ فاحرصي أيتها الفتاة على التمسك بهذه الآداب لإبعاد الشبهة والفتن عن طريقك، فليكن طريقك كله ورود.



استبانة آداب الطريق:

عزيزتي:

إذا أردت معرفة طبيعة تفكيرك بالنسبة للطريق وآدابه فقومي بالإجابة على الاستبانة القادمة مع خالص شكرنا لاهتمامك.

هــل:

١- تحرضين السائق على السرعة وعدم احترام إشارات المرور؟

نعم	لا

٢- تؤيدين اللامبالاة والطيش الذي ينتهجه بعض الشباب من تفحيط بالسيارات وسرعة جنونية وخلافه؟

☐ نعم	☐ لا	☐ أحياناً

٣- تعيرين أي اهتمام بالفئة غير المكترثة من الشباب؟

☐ نعم	☐ لا	أحياناً

٤- تهتمين بنصح أخواتك الأصغر سناً بتطبيق آداب الطريق؟

☐ نعم	☐ لا	أحياناً

تحليل استبانة آداب الطريق:

أنت - أيتها الفتاة العاقلة - إياك وأن تحرضي السائق على عدم احترام إرشادات المرور أو على السرعة الجنونية. واحذري تأييد بعض الشباب الذين يقومون باستعراض قواهم أمام المارة بالشوارع العامة وينتهجون أساليب غريبة مثل التفحيط بالسيارات والقيادة بأسلوب طائش يدل على الشخصية

المريضة. إياك أن تعيري اهتمامك لهذه الفئة غير المكترثة من الشباب (هداهم الله)، بل عليك توجيه النصح لإخوانك وأخواتك ممن يصغرنك في العمر، وأن يكون شعارك ومنهجك الأمثل هو اتباع أصول السلامة والآداب الخاصة بالطريق.

آداب المجالس:



للمجالس أنواع عديدة، ولا يكاد يمر يوم حتى يعقد فيه مجلس إما عائلياً أو وظيفياً؛ ذلك لأن هناك أموراً كثيرة تقتضي المداولة والمشاورة الجماعية وإمعان النظر فيها قبل صنع القرار، ولا يأتي ذلك إلا عن طريق المجالس. قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه: "الجار قبل الدار والرفيق قبل الطريق".

وقالت العرب:

👍لولا الأوام (التزاور) هلك الأنام.

👍الحسد في الجيران والعداوة في الأقارب.

يستحب في المجالس التصافح بين الناس؛ لأنه يزيل العتب ويقرب القلوب، قال ﷺ: «**إذا التقيتم فابدؤوا بالسلام قبل الكلام، ومن بدأ بالكلام فلا تجيبوه**».

إن التحية نافلة والجواب فريضة، ويدل على ذلك قوله تعالى: ﴿ وَإِذَا حُيِّيتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا﴾ (النساء: ٨٦). وهناك بعض العادات الاجتماعية التي تحبذ التقبيل، قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه: "قبلة الوالد عبادة، وقبلة الولد رحمة، وقبلة المرأة شهوة، وقبلة الرجل أخاه دين".

يحسن بكم الإجابة على الاستبانة التالية ومن ثم الاطلاع على ما سيأتي بعدها من طرح لأهم الأصول المتبعة لآداب المجالس، وعلى سبيل المثال لا الحصر كتربية الطفل منذ الصغر على الالتزام بتطبيق الآداب العامة، وأهمية احترام الوقت والنفس والغير، وكيفية المجاملة والتصرف في المجالس مع اختلاف المستويات الاجتماعية أو الثقافية.

استبانة آداب المجالس:

أعزائي:

للاطمئنان على تطبيق الآداب الاجتماعية بطريقة سليمة ومنها آداب المجالس، فما عليكم سوى اللحاق بنا لندخل سوياً إلى هذا المجلس من خلال هذه الاستبانة التي تأخذنا إلى مجالسكم المختلفة.

هـــل:

١- تعرفون أنواع المجالس وآدابها؟

نعم ☐ لا ☐

٢- تحترمون عنصر الوقت في حضور المجالس؟

نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐

٣- تحضرون مجلساً دون دعوة؟

نعم ☐ لا ☐ عند الضرورة ☐ أحياناً ☐

٤- تصطحبون الأطفال لمجالس الكبار؟

نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐ في المناسبات ☐

٥- تعلمون الأطفال آداب المجالس التي تلتزمون بها؟

نعم لا أحياناً

٦- تصطحبون الأطفال للزيارات العائلية

نعم لا دائماً أحياناً

٧- تحرص الأم على مراقبة تصرفات الأطفال عند حضور المجالس؟

نعم لا دائماً أحياناً

٨- تترك مسؤولية مراقبة الأطفال للخادمات أو المربيات عند حضور المجالس؟

نعم لا دائماً أحياناً

٩- تحضر الفتيات حفلات الأعراس دون توجيه الدعوة لذلك؟

نعم لا أحياناً

١٠- عند حضور المجالس تكونين أيتها الفتاة

خجولة معتزة بنفسك منعزلة مجاملة

١١- يساوركم شعور بالتعالي على غيركم عند مجالسة الآخرين؟

نعم لا أحياناً دائماً عند الضرورة

١٢- تتحدثون عن نفوذكم المالي والاجتماعي عند حضور المجالس؟

نعم لا أحياناً دائماً عند الضرورة

١٣- تحاول الفتيات وكذلك الأطفال ترك الأماكن والسماح بجلوس من هم أكبر سناً؟

نعم لا أحياناً دائماً عند اللزوم

١٤- تحاولون الانسجام مع من تجالسون من مختلف المستويات الاجتماعية؟

نعم لا أحياناً

١٥- تقومون بمراعاة الناس حسب طباعهم؟

نعم لا أحياناً

١٦- تعملون على مدارات الناس واتقاء شرهم؟

نعم لا أحياناً

تحليل استبانة آداب المجالس:

يعرف المجلس بأنه المكان الذي يجلس أو تجتمع فيه مجموعات من الأفراد لممارسة عمل ما أو لتأدية واجب ديني أو ثقافي أو إنساني أو اجتماعي أو عائلي أو وطني.

ويمكننا تقسيمها على سبيل المثال لا الحصر إلى:

- مجالس عائلية، وهي التي يقصد منها التواصل الأسري.
- مجالس اجتماعية كصالات الأعراس التي يُحتفى فيها بالعروسين.
- مجالس العزاء التي يقوم فيها الأفراد بمواساة الآخرين في فقد عزيز لهم.
- مجالس الآباء أو الأمهات (المجالس المدرسية) التي تعقد للاطلاع على المستوى العلمي لأبنائنا وبناتنا.
- المجالس الإدارية التي يقتضي انعقادها تداول مصالح مهمة تخص العمل أو التجارة أو الصناعة و ما إلى ذلك من أمور تخص المصلحة العملية للأطراف المختلفة أو المصلحة العامة.
- المجالس الدينية كحلقات الذكر والتوعية الدينية والوعظ والإرشاد.



وبالرغم من أن لكل نوع طقوسه وآدابه إلا أن الجميع يشترك في نقطة واحدة ألا وهي الحضور في الموعد المحدد.. يجدر بنا التركيز على ضرورة الاحترام للوقت، حيث إن عنصر الوقت من أهم العناصر الحيوية في حياتنا اليومية العملية، فلا بد من التقيد بالموعد؛ لأن في ذلك احتراماً للنفس وللآخرين وضماناً لانتظام المجلس مهما كان نوعه. ويراعى أن حضور المجالس الخاصة بالعزاء أو مجالس الوعظ الديني لا تحتاج إلى توجيه دعوة بل علينا بتذكير بعضنا بأن مواساة الآخرين واجب وأدب اجتماعي؛ ولابد أن نتوجه بلا تردد وبلا شعور بأي إحراج بمواساة من نعرف أو حتى من لا نعرف، ويراعى عدم الجلوس طويلاً في مجالس العزاء.

وللمجالس آداب كثيرة لا بد من التمعن في مفاهيمها والأخذ بها حتى يستطيع الفرد وخاصة الأطفال والفتيات من التمتع بها دون الشعور بالضيق أو الإحراج، وعلينا أن نعتاد على ممارسة آداب المجالس في إطار يوضح لنا الحدود التي تضمن احترام الجالسين بعضهم لبعض مع الاعتداد بالنفس؛ لذا يتطلب أن يعد الفرد نفسه إعداداً سليماً ويهتم أيضاً بإعداد الأبناء والبنات لذلك منذ الصغر، حيث يبدأ الاهتمام بتنشئة الطفل منذ نعومة أظفاره على الآداب العامة، فلابد من توفير العناية والرعاية الكافية لجعل الفرد يتمتع بالمجالس في جميع مراحله الحياتية.

إن الاهتمام بشؤون الطفل ورعايته أمانة في أعناقنا منذ مراحل طفولته الأولى مروراً بمرحلة المراهقة حتى يصل إلى المراحل المتقدمة من العمر كمرحلة الصبا ثم الرشد.

إن تعليمنا الطفل منذ ولادته للسلوكيات السليمة يوفر علينا عند كبره الكثير من الأمور الحساسة، ويقصر علينا المسافات، وإن المراحل التدريجية التي يمر بها تمنحه فن التعلم وكذلك التأقلم، فكم من أطفال لا يشعر الجلساء بأي مضايقة من وجودهم، ولا يصاب الأهل بأي إحراج عند اصطحابهم لحضور بعض مجالس الكبار؛ لأنهم يتذوقون الحديث ويعرفون كيفية التعامل مع المواقف المختلفة بكل ذكاء وفطرة طبيعية؛ وذلك لأن الله قد حباهم شخصية مميزة وحظاً وافراً من حسن التصرف وكأنهم كباراً. وهذا بالإضافة إلى تمرينهم منذ الصغر على التكيف والتقيد بآداب المجلس والحديث بجانب تمتعهم بالذكاء الفطري. وتختلف هذه الحالة من طفل لآخر؛ كما يساندها ويعضدها اهتمام الأهل بطرق تعليم الطفل وإرشاده مبكراً وكذلك نصحه ومتابعته ومراقبته وتوجيهه بطريقة سليمة ودون ضغط أو قسوة، بل باللين حتى لا يدفعه العنف إلى حب الفضول لممارسة كل ما هو ممنوع، فكما قيل (كل ما هو ممنوع مرغوب). و لكن لا يجدر بنا اصطحاب الأطفال في كل المجالس. وهناك مناسبات خاصة يتوجب علينا اصطحاب الأطفال فيها خاصة الأعياد والمجالس العائلية والأسرية في نطاق يشمل بعض أفراد الأسرة الصغيرة أو الأسرة الكبيرة كالعم والعمة والخال والخالة والجد والجدة، وهكذا تدريجياً يتم تمرينهم على البدء بالسلام والمصافحة وبشاشة الوجه. ونعلمهم أنه ما من مسلمين يلتقيان فيتصافحان إلا غفر لهما قبل أن يفترقا، مع مراعاة تدريبهم على كيفية التصرف في الأماكن التي يكثر فيها الناس حتى يعتادون على حسن التصرف ومراعاة كيفية احترام الآخرين وعدم الخجل من مقابلة الأقارب والأهل والأصدقاء في أي مناسبة. فإننا قد نجد فئة من الأطفال يغلب على طبعهم الانزواء أو الانطواء والخجل الشديد الذي يدفعهم إلى العزلة وعدم الاختلاط حتى مع من يقاربون لهم في العمر والميول. وينشأ هذا من أسباب عديدة، ربما تكون بدايتها عزلة الطفل وعدم وجود إخوان

وأخوات معه بالبيت، كأن يكون هو الطفل الأول البكر أو عدم اختلاطه في أثناء اللعب بأبناء الجيران أو من هم في عمره من أقرانه.

كما قد يعود خجل الطفل إلى عدم تمرينه منذ الصغر على الكلام والتفاعل مع الآخرين، بل ربما كانت الأم منشغلة عنه بأمور جانبية لظروف عملها مما يبعدها عن ملاحظة سلوكياته، كما أن التدخل المباشر للخادمات أو المربيات أمر سلبي في إعداد وتنشئة الطفل، حيث إنه لا صبر لديهم ولا دراية أو ثقافة تسمح لهم بتوجيهه بطريقة تربوية سليمة، فتنشأ لديه عقدة الخجل عند التعامل أو الظهور أمام الآخرين، هذا بجانب رداءة اللغة العربية التي يتعاملون بها مع الطفل. ومن المؤسف أن يتغاضى الأهل عن تلك المواقف ويتركون الطفل على هواه وهو يحمل في نفسه الطباع والسلوكيات السلبية التي تزداد حدتها مع مرور الوقت، ويصبح بذلك خجولاً سواء كان صبياً أو فتاة. وتزداد الأمور سوءاً عندما يختلط بأترابه في المدرسة ويفقد جزءاً كبيراً من شخصيته بسبب هذا الخجل الذي لا مبرر له. أما بالنسبة لفئة الفتيات فنجد أن الكثير من الفتيات اليافعات يؤذيهن الخجل ويمنعهن من التمتع بحضور المجالس والمشاركة بما يدور فيها من أحداث أو صخب. وعلى النقيض قد نصادف بعض الفتيات اللاتي لا يخجلن من إمكانية الوقوع في الإحراج، فتجدهن يحضرن حفلات الزفاف دون توجيه الدعوة لهن، وكل ما يهمهن هو ارتداء أحلى الملابس والمفاخرة بالمجوهرات والتباهي والاستعراض دون التفكير من عواقب ذلك.

إن دخولنا حفلات الآخرين دون دعوة يشبه تماماً دخول البيوت دون استئذان، وهذا مخالف لآداب المجالس. إن المجلس ما هو إلا مجتمع مصغر لمجتمعنا الكبير؛ فإن صلح حاله أدى ذلك إلى صلاح المجتمع كافة. وكم من المواقف المثيرة أو الساخرة التي نصادفها في

أثناء المجالس، فبعضها مدعاة للأسف الشديد إلى ما توصلت إليه الفتاة من غرور واستعلاء وغطرسة وكبرياء وخيلاء.

يا ابنتي.. إن الغرور والعياذ بالله من سيئ الأخلاق، فينبغي عليك بذل جهد بالغ للتخلص منه، فإن الغرور سكون النفس إلى ما يوافق الهوى ويميل إليه الطبع عن شبهة وخدعة من الشيطان، فالمغرور معجب بنفسه، فلا يغتر عالم بعلمه ولا عامل بعمله ولا عابد بعبادته ولا منفق بنفقته، فالغرور أمر مذموم، سواء كان في أمور الدنيا أو أمور الآخرة، وإنما ينتج الغرور عن الجهل، بل هو الجهل بعينه. فإياك والغرور، وعليك بالتواضع والرفق بالناس.

إن التواضع علو بالروح وسمة الرفعة بالنفس، وأن لا ترى لنفسك فضلاً على الآخرين. إنه تنزل بالنفس من غير ابتذال لها وتهاون بقدرها. وهو ليس مظهراً من الخنوع وإنما هو سلوك نفسي يظهر أثره من خلال تصرف الإنسان مع نفسه ومع الآخرين. والتواضع لا يقوم بالنفس حتى تتطهر من الكبر والعجب؛ وذلك لأن النفس إذا تخلصت من رذيلة الكبر وما يتبعها من العجب والصلف وجد التواضع طريقه إليها بسهولة ويسر.

وكما جاء عن ابن مسعود ﵁ عن النبي ﷺ قال: « **لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر** ». كما نهينا عن الكبر حيث قال تعالى: ﴿ **وَلا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلا تَمْشِ فِي الأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ** ﴾ (لقمان: ١٨).

أيتها الفتاة.. رعاك الله. أرجو أن تكوني معتدة بنفسك ومجاملة لمن حولك، وإياك أن تكوني من ضمن تلك المجموعة التي تمر بغطرسة وهن يرفلن في ثياب الطاووس وينظرن نظرة سخرية لمن حولهن، فتمر إحداهن دون إلقاء السلام، أو حتى أنها لا ترد السلام على من يسلم عليها؛ لأنها فخورة بما لديها من مال أو جمال أو نفوذ اجتماعي.

اعلمي يا ابنتي.. أن الشرع قد نهانا عن الافتخار، قال تعالى: ﴿ فلا تزكوا أنفسكم هو أعلم بمن اتقى ﴾ (النجم: ٣٢).

أيتها الفتاة المهذبة.. قومي من مقعدك لمن هي في سن والدتك أو ساعديها في البحث عن مقعد مناسب، ولا تتركي الموقف يمر دون اكتراث، إن هذا التصرف يزيدك زينة فوق زينتك وحسناً وبهاءً، ولا تفرقي بين اثنين إلا بإذنهما؛ فقد نهى ﷺ أن يفرق الرجل بين اثنين إلا بإذنهما، كما نهى أن يقيم الرجل رجلاً من مجلسه ثم يجلس فيه، وكان ﷺ يكره أن يقوم له أصحابه. وعن معاوية قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**من سره أن يتمثل له الرجال قياماً فليتبوأ مقعده من النار**». وإذا خرج رجل من مجلسه لحاجة وفي نيته أن يعود فهو أحق بمجلسه. وعلينا جميعنا وليس فئة الفتيات وحدهن باتباع هذا الأدب الاجتماعي العظيم، وإنما ركزنا الخطاب للفتيات خاصة لأنهن الأكثر عرضة لحدوث تلك المظاهر غير المستحبة اجتماعياً، وبجانب ذلك فإن هناك مظاهر عديدة حيوية نصادفها في المجالس على الدوام لا يتسع المجال لذكرها.

آداب الحديث

مقدمة:

إن علينا محاولة الانسجام وأن نكيف أنفسنا مع من نجالس من مختلف المستويات الاجتماعية والثقافية. إن ملاطفة الناس والتكلم معهم هو فن علينا إتقانه دون التسبب في إحراجهم أو إظهار عدم الرغبة في الاستمرار بالحديث معهم، فتلك مجاملة رقيقة لن تكلفنا سوى بعض التنازلات غير المكلفة وغير المزعجة على الإطلاق، بل وعلينا مراعاة الناس حسب طبائعهم المختلفة في أثناء المخالطة معهم في مجلس ما، والعمل على مداراة الناس من حولنا أمر مهم يوفر علينا الكثير من المعاناة، فبذلك ترضى جميع الأطراف كما نكسب ثقة الآخرين ومحبتهم.

قال الشافعي ﷺ رحمه الله في لزوم استعمال المداراة: "إني أحب عدوي عند رؤيته لأدفع الشر عني بالتحيات. فهذا أبلغ لإطفاء نار العداوة" وقال أمير المؤمنين علي ﷺ: "يقول العقل الذي زيّن الورى: إذا أنت لم تقدر عدواً فداره" فذلك يوجب الألفة ويجمع القلوب المتنافرة، فيحسن بالفرد اتقاء شر الآخرين. وتقول العرب: "إن من ابتغاء الخير اتقاء الشر".

استبانة آداب الحديث:

عزيزتي إذا كنت تودين التأكد من سلامة أحاديثك اليومية وحلاوة لسانك فعليك بمتابعتنا في الإجابة على هذه الاستبانة.

هـــل:

١- من أهم أهدافكم في المجالس تجنب الغيبة والنميمة؟

. نعم لا أحياناً

٢- تحاولون تجنب الوقيعة بين الناس؟

نعم لا دائماً ـ أحياناً

٣- تجتنبون سوء الظن بالناس؟

نعم لا أحياناً

٤- تسخرون من ألقاب الآخرين؟

نعم لا

٥- لديكم لباقة المتحدث مع مراعاة أصول التناجي؟

نعم لا أحياناً

٦- تظهرون الشماتة في الآخرين في أثناء حديثكم؟

نعم لا أحياناً

٧- تتوفر صفة الصدق في كلامكم؟

نعم لا أحياناً

٨- تلتزمون بالوفاء بالوعد والعهد في حديثكم؟

نعم لا أحياناً

٩- هدفكم في الحديث حفظ أسرار الناس وستر عوراتهم؟

نعم لا

١٠- شهادة الزور في رأيكم

بهتان لا بأس أمر عادي

١١- تطهرون ألسنتكم من آفة السب والشتم؟

نعم لا

١٢- تقوم بعض الفتيات والنساء بالثرثرة في الحديث؟

نعم لا أحياناً

١٣- يكون عتاب من تحبون إذا أخطأ في حقكم

- باللين   باللوم   بالتعنيف   بالتفاهم

١٤- تقومون بالعفو عند المقدرة؟

- نعم   لا   أحياناً

١٥- تحبون المهاترة؟

- نعم   لا   أحياناً

١٦- تفضلون أن يبلغ الحديث حد الجدل؟

نعم   لا   أحياناً   عند الضرورة

١٧- تجادلون بالتي هي أحسن؟

نعم   لا

١٨- تستمع الفتيات إلى نصح الكبار؟

نعم   لا   أحياناً

١٩- تسارع بعض الفتيات بوصف محاسن النساء؟

نعم   لا   أحياناً

٢٠- تحب بعض الفتيات أن يمتدحن من قبل الآخرين؟

نعم   لا   أحياناً   عند الضرورة

٢١- ينتابكم الفضول لمعرفة أسرار الآخرين في أثناء الحديث؟

نعم   لا   أحياناً   دائماً

تحليل استبانة آداب الحديث:

يعتبر الحديث هو لغة الحوار بين الناس، وتجاذب أطرافه عندما يكون بريئاً يدخل البهجة والسرور إلى النفس، أما - والعياذ بالله - إن كان في ذلك

الحديث رائحة غير زكية تدل على الغيبة والنميمة فبئس ذلك المجلس وذلك الحديث. لقد نهانا الشرع عن أن يكون هدفنا هو عقد مجالس الغيبة والنميمة التي توقع بين الناس لما فيها من ضرر وإفساد فيما بينهم، فلنحذر جميعاً من آفات اللسان، فقد تشبه فاعلها بأكل لحم أخيه الميت. قال تعالى: ﴿ولا يغتب بعضكم بعضا أيحب أحدكم أن يأكل لحم أخيه ميتا فكرهتموه واتقوا الله إن الله تواب رحيم﴾ (الحجرات:١٢).

أما النمّام فقد حرم من نعيم الجنة كما قال ﷺ: «لا يدخل الجنة نمام» متفق عليه. فهل نثق في النمام، إن تلك شخصية مذمومة. قال الحسن: "من نم لك نم عليك، أي أنه لا خير في ذلك الشخص فإنه ذو وجهين. ووقانا الله وإياكم من شر الهمز واللمز المنهي عنه كما قال تعالى: ﴿ويل لكل همزة لمزة﴾ (الهمزة:١).

يتوجب على الفرد وخاصة الفتاة والمرأة أن تتعاهد لسانها بالتطهير ولا تتلفَّظ إلا بما ينفع، وأن تجاهد نفسها على ذلك، فيقول اللسان خيراً فيغنم أو يسكت عن الشر فيسلم، فحذاري يا أختاه من خطر زلة اللسان. وعليك بتجنب الوقيعة بين الناس والعياذ بالله وكذلك الابتعاد عن عقد المجالس بقصد تداول نقل كلام الناس بعضهم لبعض بغرض الإفساد والوقيعة؛ لأن كل كلمة مسجلة ومحسوبة كما قال تعالى: ﴿ما يلفظ من قول إلا لديه رقيب عتيد﴾ (ق:١٨). فالرقابة هنا واضحة، كما قال تعالى: ﴿وإن عليكم لحافظين ۝١٠ كراما كاتبين ۝١١ يعلمون ما تفعلون﴾ (الانفطار:١٠-١٢). وعلينا أيضاً اجتناب سوء الظن بالناس، قال تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيرا من الظن إن بعض الظن إثم﴾ (الحجرات:١٢). كما أدبنا ديننا الحنيف ومنع أن تسخر النساء من بعضهن أو أن يسخر الناس من ألقاب بعضهم. قال تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيرا منهم ولا نساء من نساء عسى أن يكن خيرا منهن ولا

تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلا تَنَابَزُوا بِالأَلْقَابِ بِئْسَ الاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُوْلَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ (الحجرات:١١).

اللباقة:



للحديث أصول وكيفية وآلية تسمى "اللباقة"، فهي أدب رفيع لا بد من توفره في المتحدث أو المتحدثة. ومن لباقة الحديث أن يعرف المتحدث كيف يدير الحوار وأن يتكلم بالتحديد في سياق الموضوع الذي يخص المجلس المنعقد، وألا يتطرق لموضوعات جانبية قد تؤدي إلى الخروج عن مسار الموقف وتبعده كل البعد عن تغطية الحدث. وقد قيل منذ القدم: "إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب" أي إذا لم يجد المتحدث ما يقول فعليه بالتزام الصمت. عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت**» متفق عليه. إذ ينبغي علينا الكلام الذي تظهر به المصلحة، اتباعاً لقوله تعالى: ﴿وَلا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ﴾ (الإسراء:٣٦) وهذا يدل على مدى ضرورة اللباقة للمتحدث وانتقاء الألفاظ في أثناء الكلام.

آداب الإنصات للحديث:



ينبغي التنويه بأنه كما أن للحديث آداباً فإن للاستماع آدابه أيضاً مما رواه القرطبي في كتابه (بهجة المجالس وأنس المجالس وشحذ الذهن والهاجس) عن المدائني قوله وهو يوصي ابنه: "يا بني. إذا حدثك جليسك حديثاً فأقبل عليه، وأصغ إليه، ولا تقل سمعته وإن كنت أحفظ له، وكأنك لم تسمعه إلا منه، فإن ذلك يكسبك المحبة والميل إليك". ومن الجدير بالذكر ما نجده في الكثير من الأحيان من الأحاديث



غير اللائقة التي تطرح في مجالس التعزية التي تبتعد كثيراً عما يجب، ففيها الكثير من الاستخفاف والاستهانة بشعور الجالسين وخاصة أصحاب العزاء. ومع الأسف نجد هذه الظاهرة بوضوح في مجالس الرجال، بل وقد تكون أكثر وضوحاً مما يحدث في مجالس النساء. إن لكل حادث حديث ولتكن لنا وقفة مع أنفسنا في مجلس العزاء نتذكر فيها معنى الحياة وهيبة الموت ونتدارك سر وجودنا فيها والمغزى من ذلك، فحبذا لو قمنا بالدعاء والاستغفار بدلاً من ذلة اللسان بما لا يتناسب مع ذلك الموقف المهيب. ومن آداب الحديث في المجالس أن لا يتقدم الإنسان على من هو أكبر منه سناً وينصح بحسن الإصغاء، فيصغي الجليس لحديث جليسه ولا يقاطعه، ويحسن بالفرد ألا يتصنت على حديث يدور بين مجموعة من الجالسين إذا شعر بعدم رغبتهم في مشاركته لهم ﴿وَلا تَجَسَّسُوا﴾ (الحجرات:١٢). ولابد من مراعاة أصول التناجي. عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ **«إذا كنتم ثلاثة فلا يتناجى اثنان دون صاحبهما فإن ذلك يحزنه»**. أما إذا كانوا أكثر من ذلك فلا بأس.

وعلى المتحدث عدم إظهار الشماتة بأخيه المسلم. ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾ (الحجرات:١٠) فهل يشمت المسلم بأخيه!!. ولا يكون الحديث شيقاً وممتعاً وغير ممل إذا لم يرافقه صدق المنطق. إن المرء إذا التزم الصدق في حديثه فإن كلامه يهدي إلى البر، وإن الرجل ليصدق حتى يكتب عند الله صديقاً، أما الكذب فيؤدي إلى الفجور، وأن الرجل ليكذب حتى يكتب عند الله كذاباً. قال تعالى: ﴿فَلَوْ صَدَقُوا اللَّهَ لَكَانَ خَيْراً لَهُمْ﴾ (محمد:٢١).

كما ينهى عن الحلف بمخلوق كالأب والنبي أو بتربة فلان أو الكعبة حتى يكون المتحدث صادقاً. عن ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: **«إن الله تعالى ينهاكم أن تحلفوا بآبائكم، فمن كان حالفاً فليحلف بالله أو ليصمت»** متفق عليه.

إن الكذب لخصلة ذميمة وآفة اجتماعية خطيرة تضر من ابتلي بها في دينه ودنياه أعظم الضرر، بل إن الكذب من صفات المنافقين. قال ﷺ: «**أربع من كن فيه كان منافقاً خالصاً ومن كانت فيه خصلة منهن كانت فيه خصلة من النفاق حتى يدعها؛ إذا حدث كذب، وإذا أؤتمن خان، وإذا خاصم فجر، وإذا عاهد غدر**». لذا علينا الالتزام بالوفاء بالوعد وبالعهد الذي قطعناه على أنفسنا في أحاديثنا الصادقة مع حفظ أسرار الناس وعدم إفشائها في أثناء الحديث وستر عوراتهم، فهذه بمثابة حفظ للأمانة.

ونحذر من آفة اجتماعية أخرى تتبع عادة الكذب، ألا وهي شهادة الزور والعياذ بالله. فاحذري يا ابنتي من هذا وذاك، فإنها من أكبر الكبائر. قال ﷺ: «**ألا أنبئكم بأكبر الكبائر: الإشراك بالله، وعقوق الوالدين، وكان متكئاً فجلس ثم قال: ألا وقول الزور، ألا وشهادة الزور. قالوا: فما زال يكررها حتى قلنا ليته سكت**».

احذري من آفات اللسان ومن اللعن والسب، وكوني يا ابنتي عفيفة المنطق والكلام. قال ﷺ: «**لعن المؤمن كقتله**» كما قال: «**لا يكون اللعانون شفعاء ولا شهداء يوم القيامة**».

احذري يا ابنتي أن تكوني ممن نهى عن خُلُقِهم رسولُنا الكريم وهم:

- الثرثارون: أي كثيرو الكلام تكلفاً.
- المتشدقون: والمتشدق أو المتطاول على الناس بكلامه والمتكلم بملء فيه تفاصحاً وتعظيماً لكلامه.
- المتفيهقون: أي المتكبرون، والمتفيهق أصله من الفهق، وهو الامتلاء، وهو الذي يملأ فمه بالكلام ويتوسع فيه ويضرب به تكبراً وإظهاراً للفضيلة على غيره.

وإذا تجاذبتم أطراف الحديث وحدث شدٌ وجذب وزلَّ لسان أحد المتحدثين بما لا يحب أخوه فماذا عساكم فعله؟ لابد أن يكون ذلك بالعتاب برفق وبالقول اللين للمحافظة على صفاء القلب. قال ﷺ: «**إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا ينزع من شيء إلا شانه**» رواه مسلم. كما يجدر بنا أن نحمل البشارة بين طيات كلامنا ولا يبادر بنقل أي خبر مزعج أو مؤلم للآخرين. عن أنس رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «**يسروا ولا تعسروا وبشروا ولا تنفروا**» متفق عليه. فلا يحسن بالعاقل كثرة اللوم والتعنيف على حد أساء إليه، بل إن التماس الأعذار للآخرين واجب، والعفو عند المقدرة أمر محمود. قال تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ (آل عمران: ١٣٤). وعلى العاقل أيضاً البعد والترفع عن المهاترة ومذمة الانتقام، فهذا من شرف النفس حتى وإذا اضطر الفرد أن يبلغ به الحديث حد الجدل، فليتبع قوله تعالى: ﴿وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ (العصر:٣) حتى يكون للجدل، نتيجة إيجابية توصلنا إلى إحقاق الحق وإزهاق الباطل دون اللجوء إلى المهاترة، بل إن علينا تقبل النصح الهادف والنقد البناء؛ لأن إصلاح النفس لا يتم إلا بوقفة صراحة وصدق مع النفس، وترك الاستعلاء والغرور جانباً.

أيتها الفتاة اليافعة والزهرة المتفتحة، إن خوفنا عليك وحبنا لك هو الذي يدفعنا لنصحك؛ فعليك يا عزيزتي أخذ نصح من هم أكبر منك سناً بعين الاعتبار، فقد قيل منذ القدم: " أكبر منك بيوم أعرف منك بسنة " أي أن الخبرة المتوفرة لدى من يكبرونك سناً تنير لك طريقك وتؤنسك وتجعلك تشعرين بدفء الكلمات العذبة التي ترشدك بها أختك الكبرى أو أمك أو خالتك أو عمتك أو جدتك أو جارتك.

وإياك عزيزتي من القيام بوصف إحدى صديقاتك لأي رجل من أقاربك؛ لأن هذه عادة سيئة أن تصفي المرأة وكأن الرجل يراها، فحذاري من المنهي

عنه أن توصف محاسن المرأة لرجل أجنبي، إلا إذا كان الغرض شرعي وهو النكاح من تلك المرأة وأخذ الأمر على محمل الجد لا الدعابة أو غير ذلك، كما تتبع النساء أيضاً عادة المدح وإظهار الإعجاب بالأخريات سواء لمجاملة رقيقة أو لغير ذلك من الأغراض. فقد تبينت كراهة المدح في الوجه لمن خيف عليه مفسدة من إعجاب بنفسه ونحوه وجوازه لمن أمن ذلك في حقه.

قال العلماء:

إن كان الممدوح عنده كامل إيمان ويقين ورياضة نفس ومعرفة تامة بحيث لا يفتتن ولا يغتر بذلك فليس بمكروه، وإن ضيف عليه شيء من هذه الأمور كره المدح في وجهه. كما تحب بعض النسوة اتباع أسلوب الفضول والتعرض بكثرة الأسئلة بغرض مضايقة الآخرين والوصول إلى معرفة الأسرار الخاصة جداً بحياتهم وتحركاتهم أو كشف سترهم، وهذه عادة مذمومة وسيئة، ولا بد من الإقلاع عنها نهائياً: لأن في ذلك كشفاً لعورات المسلمين، بل ونحن قد أمرنا الشرع بستر عورات المسلمين. قال ﷺ: «**لا يستر عبد عبداً في الدنيا إلا ستره الله يوم القيامة**».

لا ينبغي لقوم أن يشغلوا وقت مجلسهم كله بفضول الكلام، فلا يذكرون الله تعالى فيه: ولذلك كان هناك ما يسمى بكفارة المجلس. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**من جلس في مجلس فكثر عليه لغطه فقال قبل أن يقوم من مجلسه ذلك: سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك، إلا غفر الله ما كان في مجلسه ذلك**» أخرجه أبو داود والترمذي.

أما من آداب الانصراف من المجلس فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**إذا انتهى أحدكم إلى المجلس فليسلم، فإذا أراد أن يقوم فليسلم، فليست الأولى بأحق من الآخرة**» أخرجه أبو داود والترمذي.

آداب الدعوة لحضور المناسبات السعيدة:

إن الحياة جميلة ومليئة بالمظاهر السارة، فكم هي كثيرة المناسبات السعيدة التي دعينا لحضورها، وما زلنا في انتظار المزيد من الأفراح والمجاملات. ومن الطباع التي جبل عليها الإنسان حبه لمشاركة الآخرين أفراحهم؛ لما في ذلك من قمة في التلاحم والتعاطف والمودة. كما تزداد فرحتنا دائماً بمشاركة الآخرين لنا في أفراحنا أيضاً؛ لأن الحياة أخذ وعطاء ومجاملات من الأطراف المتحابة، سواء أكانوا أهلاً أم أصدقاء، فتارة تقام حفلات الخطبة والزواج عند دخول القفص الذهبي، كما تعد ولائم العقيقة للترحيب بقدوم ضيف أو ضيفة من مواليد السعادة، فتلك سنَّة وشكر لنعمة الخالق سبحانه وتعالى. أو قد يُحتفى بعزيز قادم من سفر بعيد وقد حط رحاله مؤخراً على أرض الوطن بعد غياب في رحلة طويلة من رحلات الحياة الشاقة.

وعلى العكس فقد تقام الولائم لوداع سرب من الطيور المهاجرة للأفق البعيد في رحلة علمية مباركة أو غير ذلك. وقد ندعو من نحب لمشاركتنا فرحتنا لتكريم الأبناء عند حصولهم على الدرجات العليا من التحصيل العلمي أو على وظيفة راقية، وهكذا.. وتتعدد المناسبات... وينتقل لمنزل جديد بعض الأقارب أو الأصدقاء ونبادر بالتهنئة والتبريك والدعاء لهم بالاستقرار والرخاء.

وهناك ولائم قد يدعونا لحضورها الأهل أو الجيران أو الأصدقاء لمجرد التواصل بين الأقارب والأحبة لتدعيم أواصر المودة وتقوية صلة الرحم وحفظ حقوق الجار على جيرانه والصديق على صديقه. إضافة لذلك فإن دعوة رب العائلة لأولاده وأحفاده للتجمع بمنزله العامر قد تكون عادة لدى بعض الناس لحضور وليمة الغداء أو العشاء التي يجتمع فيها شمل الأسرة على مائدة واحدة في عطلة نهاية الأسبوع أو الأعياد أو غير ذلك من المناسبات السارة.



إستبانة (١) الآداب التي تخص صاحب الدعوة (الداعي):

هـــل:

١- تتم الدعوة لحضور المناسبات السعيدة بواسطة

الفاكس الهاتف البطاقة البريدية البريد الألكتروني مناولة باليد

٢- يتم في البطاقة تحديد نوع المناسبة والمكان والتاريخ؟

نعم لا أحياناً

٣- يتم تحديد نوع الدعوة

_ عائلية _ عامة شخصية ممنوع اصطحاب الأطفال

٤- يتم إحاطة المدعوين والمدعوات قبل موعد المناسبة بوقت كاف؟

نعم لا أحياناً

تحليل استبانة (١) الآداب التي تخص صاحب الدعوة (الداعي):

إن هناك آداباً عامة تخص صاحب الدعوة (الداعي)، وأخرى تخص المدعوين والمدعوات لعلنا نستعرض معكم بعضاً من جوانبها. ومن آداب صاحب الدعوة أنه يقتضي عليه استخدام وسائل الاتصالات المعروفة القديم منها وكذلك الحديث. وتتعدد أشكال الدعوة وطرقها، فقد تكون مناولة باليد أو عبر الهاتف أو عن طريق الفاكس، أو قد ترسل مسبقاً بطاقة دعوة بريدية، أو كما هو معروف في وقتنا الحاضر عن طريق البريد الإلكتروني، أو حتى عن طريق الأصدقاء بعضهم لبعض. ويتوجب على الداعي أن يحدد نوع المناسبة السعيدة وتوقيتها ومكانها، وكذلك نوع الدعوة إن كانت شخصية أو غير ذلك، أو تحديد إمكانية اصطحاب الأطفال أو عدم السماح بذلك. كما أن تحديد

مكان انعقاد المناسبة أمر ضروري مع الحرص على أن يكون التوقيت والمكان مناسبين للمدعوين حتى لا يتكلف المدعو بذل جهد في الوقت للاستدلال على المكان، كما أنه من الممكن توضيح العنوان على بطاقة الدعوة. كما يجدر بصاحب الدعوة أن يبادر بإحاطة المدعوين بالمناسبة بوقت كاف ومناسب لضمان تلبية المدعوين للدعوة وإعطائهم فرصة لتنظيم مواعيدهم وارتباطاتهم المختلفة.

استبانة (٢) آداب المدعوين والمدعوات:

هــل:

١- تهتمون بمجاملة الأهل والأصدقاء في أفراحهم مهما كانت ظروفكم؟

نعم لا أحياناً

٢- تقدمون اعتذاراً عن حضور المناسبة بوقت مناسب؟

نعم لا أحياناً

٣- تقدمون باقة ورد في حالة الاعتذار عن تلبية الدعوة؟

نعم لا أحياناً

٤- تدعون غيركم ممن لم يدع للمناسبة من قبل صاحب الدعوة؟

نعم لا أحياناً

٥- تصطحبون الأطفال لحضور المناسبات المختلفة؟

نعم لا أحياناً

٦- يرافقكم السائق أو الخادمة لحضور المناسبة؟

نعم لا أحياناً عند الضرورة

٧- تثقلون على الآخرين من أصحاب الدعوة بالمبيت في بيوتهم؟

نعم   لا   أحياناً   عند الضرورة

٨- تفكرون في تقديم هدية لأصحاب المناسبة؟

نعم   لا   أحياناً   عند الضرورة

تحليل استبانة (٢) آداب المدعوين والمدعوات:



هناك آداب تخص المدعوين، فعند استقبالهم لأي نوع من الدعوات تجدهم يتخذون قراراً عما إذا كانت ظروفهم تسمح بتلبية تلك الدعوة أم لا، وبالتالي يحتم الذوق الاعتذار عن الحضور بوقت مناسب إذا لم يمكنهم تلبية الدعوة؛ وذلك حتى لا يفاجأ صاحب الدعوة بغياب الكثير من المدعوين أو المدعوات مما يكدر صفو المناسبة. ويستطيع الفرد الاعتذار بطريقة لبقة، ولكن يستحسن أن يبادر بالمجاملة أحد أفراد الأسرة كممثل للعائلة؛ وذلك بحضور تلك المناسبة السارة إذا كانت الدعوة عائلية وتشمل الجميع. وهنا يستطيع الابن الأكبر أو الابنة الكبرى القيام بأداء الواجب الاجتماعي ومجاملة أصحاب الدعوة حفاظاً على روابط الأخوة والمحبة. وإذا تعذر ذلك وتغيبت العائلة بأكملها عن الحضور لسبب ما، فعندئذ يمكنهم المجاملة بإرسال بطاقة تهنئة مع باقة من الزهور الطبيعية لمكان انعقاد المناسبة؛ وذلك عن طريق محلات الورود المتخصصة؛ مما يضفي جواً من البهجة والسرور على الحفل وتكتمل المسرات. أما في حالة تلبية الدعوة فعلينا عندئذ الالتزام بآداب حضور الاحتفالات كما سيتضح بعد قليل.

آداب حضور الاحتفالات:



أعـزائي، مـا الذي يتـوجب علينا أن نعـرفـه عندمـا ندعى لتلبيـة طلب الأرحـام أو الأهل والأصدقاء لتناول طعام الغداء أو العشاء، سواء أكان ذلك في البيت أو في المطعم أو في أي مكان مخصص لإقامة الولائم والاحتفالات باختلاف أنواعهـا؟! علينا مـعـرفـة أن الظروف التي تحكم تناول الطعام أو الشراب في المنزل تختلف عنها في أنظمـه المطعم أو بالنسبـة للفندق أو صـالات الطعام المختلفـة؛ لذا فعلينا معرفة مكان الدعوة ومناسبتها ومن هو الشخص المدعو بالتحديد، ذلك منعاً للإحـراج الذي قـد يقع على كـلا الطـرفين الداعي والمدعـو. فـقـد يكون البيت محل إقـامـة المناسـبـة صـغـيـر الردهات ولا يسـتـوعب سـوى عـدد بسيط من المدعوين أو المدعوات، كما نجد أن كل فرد قد اصطحب معه عدد من الأطفال وأيضـاً من الخـادمـات، وكذلك السـائق، وأصبـح بذلك عـدد المدعوين عشـرة أضعـاف العدد المتوقع من قبل أصحـاب الدعـوة، مما قد يفاجئهم ويؤدي بهم إلى الإحـراج الشديد لعدم مقدرتهم على القيام بواجبهم تجاه هذا العدد غير المتوقع من المدعوين أو المدعوات؛ وخـاصـة إذا كانت الدعوة في المطعم أو في الفندق الذي يتم فيـه احـتسـاب كل ضـيـف بفـاتورة حـسـاب منفردة ممـا يشكل عبئـاً ماديـاً ثقيـلاً جـداً على أصـحـاب الدعـوة. إننا ندعى للولائم لا لكي نكون ضـيـوفـاً ثقيلي الظل، بل للاقـتـداء بالسنة في تلبيـة الدعـوة خـاصـة دعـوات المشاركة في حفـلات الزفـاف. فـمن الآداب ألا يقصـد بإجـابة الدعـوة الإثقـال على الآخـرين، حـيث إننا لا نعلم حقيـقـة مـقدرة الآخـرين المادية والمعنوية على استقبال أناس غيـر مدعوين؛ لذا فإن مثل هذا التصرف هـو بمثابة تطفل على الآخـرين أو انتهـاكاً لحـرمـة بيوتهم حتى وإن كـان مكان الدعوة فندقاً أو صـالة

حفلات. إن الاستئذان ضروري في مثل هذه الأحوال بل وواجب اجتماعي، إن ظروف الآخرين ملك لهم ولا يجوز بأي حال من الأحوال اقتحام حياة الآخرين وخصوصياتهم. وقد تضطرنا الظروف للسفر داخل البلاد أو خارجها لتلبية بعض الدعوات لحضور المناسبات السعيدة، وعندها لا بد من مراعاة ظروف أصحاب المناسبة، فلا يجوز لنا أن نثقل عليهم بالنزول في بيوتهم أو المبيت عندهم، حيث إنه من الضروري أن نحسب جدياً مدى الإمكانيات الحقيقية النفسية والمادية لاستقبالنا من قبل أصحاب الدعوة. ومن الأفضل أن ننفرد بالإقامة في مكان مناسب حيث نبعد المشقة والحرج عن أصحاب الدعوة، ويستحب إذا دعي الفرد منا أن يقوم باصطحاب هدية بسيطة من غير تكلف تعبر عن مدى تقديره لأصحاب الدعوة وشكرهم على الحفاوة وحسن الضيافة.

آداب الطعام:

المائدة وآدابها في تراثنا الإسلامي:-



لقد حث ديننا الإسلامي الحنيف على الاختلاط بالناس وحضور جمعهم وجماعاتهم ولا يتأتى ذلك إلا بالتواصل الدائم الذي من مظاهره دعوة من نحب لحضور وليمة نقيمها على طاولتنا العامرة. إن الاجتماع لتناول الطعام وتجاذب أطراف الحديث مظهر اجتماعي رائع. فليبارك الله لنا في جمعنا. نجتمع دائماً مع الأخذ بعين الاعتبار أن يكون الاقتصاد في المعيشة من أهدافنا، إن الطعام ضرورة للإنسان، فهو يأخذ حاجته منه وفق نظام وضعته له الشريعة. قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ (الفرقان: ٦٧). إن التوسط في الأمور

أمـر محـمـود يؤدي إلـى التوازن، ولا يعني ذلك تجـاهل حقـوق الضـيف، بل إن إكـرام الضـيف من شـيم الكرام، قـال تعـالـى: ﴿هَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ ضَيْفِ إِبْرَاهِيمَ الْمُكْرَمِينَ ﴿٢٤﴾ إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ قَوْمٌ مُنْكَرُونَ ﴿٢٥﴾ فَرَاغَ إِلَىٰ أَهْلِهِ فَجَاءَ بِعِجْلٍ سَمِينٍ ﴿٢٦﴾ فَقَرَّبَهُ إِلَيْهِمْ قَالَ أَلَا تَأْكُلُونَ﴾ (الذاريات: ٢٤، ٢٧). أي أنه قام بواجب ضيـافة من لا يعرفهم وطلب منهم التفـضل بالأكل وقربه منهم، فتلك هـي الآداب الأصيلة.

استبانة (٣) المائدة وآدابها في تراثنا الإسلامي:

أعزائي، أدعوكم إلى الانضمام إلى مائدة عامرة، فيا ليت لو أجبتم على الاستبانة الخاصة بالمائدة وآدابها في تراثنا الإسلامي قبل الجلوس على تلك المائدة!!!.

هــــل:

١- تعرفون آداب المائدة في تراثنا الإسلامي؟

نعم لا لا أدري

٢- تقومون بغسل الأيدي قبل تناول الطعام وبعد الانتهاء منه؟

نعم لا دائماً أحياناً

٣- تعرفون الهيئة الأدبية للجلوس على مائدة الطعام؟

نعم لا لا أدري

٤- تلتزمون بالتسمية قبل بدء الطعام وبالدعاء والشكر عند الانتهاء منه؟

نعم لا أحياناً

٥- تعرفون أن للطعام و الشراب آداباً في تراثنا الإسلامي؟

نعم لا

٦- لديكم ثقافة تغذوية لمراعاة الصحة في المأكل والمشرب؟

نعم لا قليلاً

٧- تأكلون الفاكهة كفواتح للشهية قبل الوجبة الرئيسة؟

نعم لا أحياناً

٨- تنفرون من بعض أصناف الطعام المقدمة لكم في الولائم؟

نعم لا أحياناً

٩- تأكلون بشراهة في الولائم؟

نعم لا أحياناً

١٠- تشترطون طعاماً معيناً في الولائم؟

نعم لا أحياناً

١١- تمتدحون الطعام المقدم لكم في الولائم؟

نعم لا أحياناً

١٢- تتبسطون إن جالسكم على مائدة الطعام من لا تعرفونه من قبل؟

نعم لا أحياناً

١٣- تدربون الأبناء و البنات على الالتزام بآداب المائدة؟

نعم لا

١٤- تدربون الخادمات ومن في حكمهن على الالتزام بتطبيق أصول تقديم الطعام على المائدة؟

نعم لا أحياناً

١٥- تعرفون أن للضيافة آداباً وأصولاً؟

نعم لا لا أدري

١٦- تعرفون أن للمضيف وللضيف حقوقاً كل على الآخر؟

نعم □ لا لا أدري

١٧- تؤثرون الضيوف على أنفسكم في أثناء الطعام؟

نعم لا

١٨- تدعون لصاحب الدعوة بسعة الرزق بعد الانتهاء من الطعام؟

نعم لا أحياناً

١٩- تمكثون طويلاً مستأنسين للحديث إذا طعمتم؟

نعم لا أحياناً

٢٠- تقومون بدعوة من دعاكم لوليمة رداً لدعوته؟

نعم □ لا □ أحياناً

٢١- تعلمون أنه من السنة أن يخرج الرجل مع ضيفه إلى باب الدار لوداعه؟

نعم لا □ لا أدري

تحليل استبانة (٣) المائدة وآدابها في تراثنا الإسلامي:

أعزائي، تعرفون أن للمائدة آداباً خاصة في تراثنا الإسلامي. والمعروف أن غسل الأيدي بالماء و الصابون أو ما شابه ذلك أمر مهم قبل البدء بالطعام وبعده، فقد حث رسول الله ﷺ على ذلك، ثم يقدَّمُ دائماً إلى المائدة الشخص المحتفى به أو كبير القوم منزلة، وهكذا يُقدَّمُ الكبير على الصغير منزلة وسناً،

ثم يأخذ كل فرد مكانه بهيئة أدبية رفيعة بحيث لا يضايق من يجالسه بجانبه. ويستحسن عدم جلوس الصبية أو الأطفال على مائدة الكبار خاصة في الجهة التي يجلس فيها الشخص الذي تقام الدعوة لمجاملته أو الاحتفاء به.



ومن الآداب ألا يبدأ المدعوون بالأكل فرادى بل ينتظر حتى يبدأ الجميع، أو على الأقل بعد أن يكشف صاحب الدعوة الأغطية عن أواني الطعام، أو عند سماعهم التسمية من قبل أحد المدعوين أو صاحب الدعوة. ومن آداب الطعام الأكل باليد اليمنى ومن جانب الطبق والنهي عن الأكل من وسطه، قال ﷺ مخاطباً غلاماً يوجهه لآداب الطعام: «**يا غلام، سمِّ الله تعالى، وكل بيمينك، وكل مما يليك**» متفق عليه. وعن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: «**البركة تنزل وسط الطعام، فكلوا من حافتيه ولا تأكلوا من وسطه**» رواه أبو داود والترمذي، وقال: حديث حسن صحيح. وتحصل البركة في الطعام بإذن الله، عن جابر رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**طعام الواحد يكفي الاثنين، وطعام الاثنين يكفي الأربعة، وطعام الأربعة يكفي الثمانية**» رواه مسلم.

ونهى عن الأكل باليد اليسرى، عن ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: «**إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وليشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله**» رواه مسلم. وأن يراعي من حوله فلا يأتي من الأقوال والأفعال ما يضايق به غيره، مثل: التجشؤ وأن يغض البصر عن الجلساء حال الأكل، ويجيد المضغ مع تصغير اللقمة. ولابد أن يأكل المرء مما وجد أمامه ولا يأتي بما يكرهه غيره، كأن يعبث في الطعام أو يتنفس فيه.

ذكر ابن الجوزي في آداب الأكل ألا يسكتوا على الطعام بل يتكلموا بالمعروف على أن لا يكون الحديث في أثناء المضغ. ومن آداب المائدة عند توزيع الطعام والشراب البدء باليمين. أما عن آداب الشرب فعن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده: قال: رأيت النبي ﷺ «يشرب قائماً وقاعداً» رواه الترمذي وصححه ويشرب مقطعاً ثلاثاً ويتنفس دون الإناء ثلاثاً فإنه أروى وأمرى وأبرى.

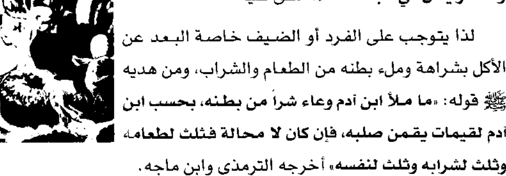
عن أبي قتادة رضي الله عنه أن النبي ﷺ نهى أن يتنفس في الإناء. متفق عليه. وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: «**نهى رسول الله أن يشرب من السقاء أو القربة**». متفق عليه. مما يدل على كراهة الشرب من فم الإناء المقدم فيه الشراب، وهذه كراهة تنزيه لا تحريم؛ لما في ذلك من إيذاء للغير، حيث لا يحسنون الشرب بعد ذلك. كما يكره أن ينفخ في الإناء، عن ابن عباس رضي الله عنهما «**أن النبي ﷺ نهى أن يتنفس في الإناء أو أن ينفخ فيه**». رواه الترمذي، وقال حديث حسن صحيح. كما يستحب أن يكون الساقي آخر القوم شراباً. عن أبي قتادة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «**ساقي القوم آخرهم**» يعني: شرْباً. رواه الترمذي. وقال حديث حسن صحيح. وكان ﷺ إذا شرب ناول من على يمينه، وإن كان من على يساره أكبر منه سناً. (زاد المعاد ١٤٧-١٥٠). ويجوز الشرب من جميع الأواني الطاهرة غير الذهب والفضة.

عن حذيفة رضي الله عنه قال: أن النبي ﷺ نهانا عن الحرير والديباج والشرب في آنية الذهب والفضة، وقال: ﷺ «**هي لهم في الدنيا وهي لكم في الآخرة**»، متفق عليه.

وبجانب هذه الآداب لابد أن يكون لدى الجميع ثقافة تغذوية لمراعاة الصحة العامة في المأكل والمشرب. فمن الممكن تقديم أنواع الفواكه مثل الشمام (البطيخ الأصفر) كفواتح للشهية قبل الوجبة الرئيسة. وقد ذكر في الطب النبوي أن الشمام فاكهة صعبة الهضم خاصة إذا

أكلت على معدة ممتلئة، ولكن عند أكلها على معدة فارغة يكون هضمها أسهل، وكما نعلم أن الغرب يتبع عادة أكل الشمام قبل الوجبة الرئيسة كفاتح للشهية، فهل عرفوا يا ترى فضل وأسرار الطب النبوي!!!.

ومن آداب المائدة ألا يظهر المدعو عدم الرغبة في نوع ما من الطعام المقدم إليه بطريقة محرجة لصاحب الدعوة أو مؤذية لمشاعر الضيوف، بل عليه استحسان ما قُدِّمَ على المائدة من الخيرات والثناء على ما بذل من مجهود في إعداده، وأن تنبسط أساريره حتى وإن لم يرق له ذلك المطعم أو المشرب. أخرج الشيخان عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: ما عاب النبي ﷺ طعاماً قط، إن اشتهاه أكله، وإن كرهه تركه. وفي رواية لمسلم "وإن لم يشتهه سكت" متفق عليه. وقال ابن القيم " كان هديه ﷺ وسيرته في الطعام: لا يرد موجوداً، ولا يتكلف مفقوداً، فما قُرِّبَ إليه شيء من الطيبات إلا أكله، إلا أن تعافه نفسه فيتركه من غير تحريم. أي لا يجوز طلب الضيف لطعام معين بعينه بل عليه أن يمتدح ما قدم له. وعن ابن عمر قال:



سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**المؤمن يأكل في معي واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء**» متفق عليه.

لذا يتوجب على الفرد أو الضيف خاصة البعد عن الأكل بشراهة وملء بطنه من الطعام والشراب، ومن هديه ﷺ قوله: «**ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه**» أخرجه الترمذي وابن ماجه.

وإذا جالسنا من لا نعرف على المائدة فلابد من التعارف والاستئناس وأن يبدو علينا الانشراح بصحبته ولو من باب المجاملة لصاحب الدعوة. وألا نظهر أي استياء أو عدم ارتياح لذلك الموقف خاصة وإن جالسكم على المائدة بعض

الفتيات أو الصبية ممن لا يحسنون التصرف. وإذا فرغ الضيف من الطعام لا يحسن بالمرء أن يقوم من على المائدة حتى يرى من حوله وقد فرغوا أيضاً من أكلهم ومشربهم حتى لا يتسبب لهم في الإزعاج والحرج وكأن بهم شراهة. وعند العزم على القيام من حول المائدة يستحب الخلال بعد الطعام لما روي عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: (ترك الخلال يوهن الأسنان) ولابد من شكر النعم وحمد الله والثناء على نعمه الكثيرة وما رزقنا به من الطيبات، وعن معاذ ابن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**من أكل طعاماً فقال الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة غفر له ما تقدم من ذنبه**» رواه النسائي. وهذا الثناء ما هو إلا زيادة للنعمة وحفظاً لها من الزوال، قال تعالى: ﴿كُلُوا من رِّزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ﴾ (سبأ: ١٥).

وإذا أُطعمتم فانتشروا؛ وذلك ترك فرص لصاحب الدعوة بالراحة وحسن التصرف، وعلينا عند الانصراف الدعاء للمضيف بسعة الرزق والقيام بدعوته بعد ذلك واستضافته في ظروف سعيدة. ومن السنة أن يخرج الرجل مع ضيفه لوداعه إلى باب الدار.

آداب المجاملات:

احترام الوقت:



أعزائي وسيداتي وآنساتي، عندما نذهب لزيارة ما أو تلبية دعوة لحضور مناسبة سعيدة لابد قبل كل شيء من القيام باحترام الموعد أي التوقيت وعدم التبكير أو التأخير؛ وذلك لأننا لو فرض وأن قمنا بالوصول لمقر الزيارة قبل الوقت المحدد فسوف نسبب إحراجاً لأصحاب الدعوة. إن المستضيف ربما لم يكن حينئذ

على أتم استعداد لاستقبال الضيوف. مما يتسبب في ارتباك له في بعض الأمور الخاصة بترتيبات الاستقبال.

كما أننا لو تأخرنا لدرجة كبيرة وكان وصولنا على موعد العشاء أو الغداء مباشرة مثلاً، فكأن المقصود بذلك هو تناول الطعام وليس المجاملة وتحقيق الهدف المرجو من الزيارة ألا وهو القيام بالتواصل الاجتماعي وتبادل شعور المودة والصداقة والمحبة لمن نقوم بزيارتهم من الأهل والأصدقاء. وحبذا لو قمنا بعدم اصطحاب الأطفال والمربيات و المرافقات معنا إلا أن تكون الدعوة عائلية أو خاصة بالطفل نفسه.

الهدية:

الإقامة ببيت جديد:



تستدعي اللباقة في المجاملة اصطحاب هدية رمزية، يتم اختيارها على حسب المناسبة، كلنا يعلم أن رسولنا الكريم قد قبل الهدية؛ وذلك لأن الهدية رمز للإخاء والتواصل والمحبة وحسن النية. فإذا كانت المناسبة نزول بيت جديد فلدينا الكثير من الأفكار التي يمكن أن نعتمد عليها في اختيار الهدية، مثل: لوازم المطبخ العملية والأنيقة الوقت نفسه، أو التحف بمختلف أنواعها وأشكالها وألوانها، حيث توجد بالأسواق الهدايا المنوعة التي تخدم كل ركن في المنزل، وكذلك اللوحات المختلفة والمزهريات والورود وقطع الكرستال الثمينة ذات الأشكال الأخاذة أو النحاسيات القديمة أوالمفارش المطرزة يدوياً وخلافه.

هدية العروسين:



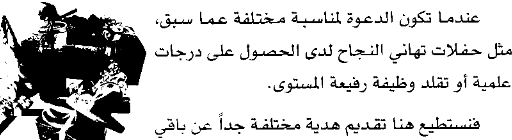
عندما تقام المناسبة من أجل تقديم التهاني للعروسين، فيمكن أن تكون طريقة اختيار الهدية على نمط نزول البيت الجديد نفسه، حيث إن العروسين ما زالا في بداية الطريق نحو تأثيث البيت العامر الذي ما زال يحتاج للكثير من الأغراض الأساسية والكماليات. إننا أيضاً نستطيع بذل الجهد لاستقصاء مدى احتياجهم لغرض ما بعينه ومن ثم تقديمه لهم كهدية جميلة عند زيارتهم في العش السعيد لإدخال البهجة و السرور على حياتهم. ويا لروعة الهدية عندما تكون ذات فائدة فعلية وليس بمجرد كماليات. وقد لا نجد حرجاً إذا كان العروسان من الأقارب أو الجيران أو الأصدقاء؛ فمن السهولة التوصل إلى معرفة ما قد ينقصهم من حاجيات للعش الجديد الدافئ. وإذا كانت هناك صلة قرابة من الدرجة الأولى تربطنا بالعروسين فمن الممكن عندئذ إهداء العروس بعض قطع من الحلي الذهب أو الفضة.

هدية المواليد:

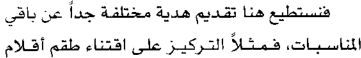


تختلف الهدايا باختلاف المناسبات، فقد تكون المناسبة تهنئة بحلول المولود أو المولودة، وهنا يجب معرفة نوع المولود ذكر أم أنثى لاختلاف أشكال الهدايا. هذا بالإضافة إلى أن المولودة الأنثى قد يكون لها حظ أوفر من الهدايا الثمينة من الذهب وخلافه، بينما نجد أن للصبي هدايا محدودة ببضعة أغراض تكاد تكون معروفة.

هدايا النجاح:



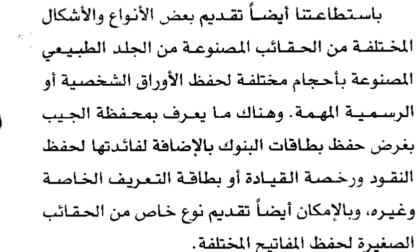
عندما تكون الدعوة لمناسبة مختلفة عما سبق، مثل حفلات تهاني النجاح لدى الحصول على درجات علمية أو تقلد وظيفة رفيعة المستوى.

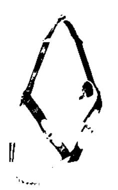


فنستطيع هنا تقديم هدية مختلفة جداً عن باقي المناسبات، فمثلاً التركيز على اقتناء طقم أقلام مناسب، حيث تكتظ المكتبات بالأقلام الرجالية والنسائية ذات الألوان والأشكال الجذابة، كما أن هناك النفيس منها والثمين والمعقول، ويمكننا الاختيار حسب الذوق والميزانية ومدى علاقتنا وارتباطنا بهذا الشخص صاحب الدعوة أو المحتفى بنجاحه. كما أن فكرة تقديم مجموعة من الكتب الدينية أو العلمية أو المجلدات والموسوعات لإثراء مكتبة ذلك الشخص لأمر مفيد للغاية. حيث إنها هدية ثمينة مادياً ومعنوياً وباستطاعتنا أيضاً التفكير في إهداء قاموس للمصطلحات العلمية باللغتين العربية والإنجليزية، وكذلك القاموس الإلكتروني الناطق المتكامل والمتعدد الوظائف أو الآلات الإلكترونية الدقيقة التي تسجل فيها أسماء وعناوين وأرقام هواتف المعارف والأصدقاء. وهناك أيضاً نوع عملي من الهدايا التي تناسب الجنسين فما رأيكم في ميدالية من الفضة الخالصة لحفظ مفاتيح المكتب أو المنزل أو السيارة. إن هناك بالأسواق تشكيلة رائعة تصلح للنساء والرجال معاً، كما أن هنالك المسبحة بأشكالها الرجالية والنسائية المصنوعة من الأحجار الكريمة مثل: العقيق والفيروز واللؤلؤ والمرجان وخلافه. كما أن المسبحة المصفوفة بحبات اللؤلؤ، وكذلك المسبحة التي طعمت بالزبرجد النفيس أو بحبات من الفضة وكذلك المرجان تصلح كهدية نسائية للسيدات. وهناك المسبحة المصنوعة من خشب الصندل أو الورد ذي الرائحة الذكية أو من اليُسْرْ، وهي بلا شك هدية

رائعة للرجال، خاصة عندما تكون مطعَّمة بالفضة أو قد تطلى بماء الذهب فتصلح هدية للنساء، وتكون غاية في الأناقة.

الحقائب:





باستطاعتنا أيضاً تقديم بعض الأنواع والأشكال المختلفة من الحقائب المصنوعة من الجلد الطبيعي المصنوعة بأحجام مختلفة لحفظ الأوراق الشخصية أو الرسمية المهمة. وهناك ما يعرف بمحفظة الجيب بغرض حفظ بطاقات البنوك بالإضافة لفائدتها لحفظ النقود ورخصة القيادة أو بطاقة التعريف الخاصة وغيره، وبالإمكان أيضاً تقديم نوع خاص من الحقائب الصغيرة لحفظ المفاتيح المختلفة.

الساعات:

إن هناك نوعاً آخر من الهدايا الظريفة العملية جداً، مثل مجموعة الساعات مثلاً. ما رأيكم في ساعة مكتب - حائط أو طاولة، وقد تتعدى ذلك لتكون ساعة يد عملية للشخص نفسه المحتفى به بمناسبة نجاحه الباهر أو تقلده وظيفة مهمة. وذلك لما في الساعة من أهمية لتذكيره بدقة المحافظة على المواعيد.

بطاقات تهنئة دائمة:

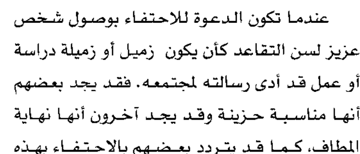


تتوفر مجموعة لأنواع رائعة من بطاقات التهنئة الدائمة، كأن يكتب شعراً أو نثراً أو خلافه على طبق من المعدن المغطى بطبقة رقيقة من الفضة، أو من الممكن الاكتفاء بنوع جيد من

معدن الكروم أو النحاس للكتابة عليه، كما يمكن أيضاً نقش ذلك على الخشب أو كتابته على لوحة أو طبق من زجاج الكريستال أو أي مادة أخرى مثل البورسلان أو بعض أنواع البلاستيك الراقية. وهذا بالطبع يناسب الجنسين الناعم والخشن - وقد يكتفى بإهداء هذه البطاقة لوحدها دون تكليف.

هدايا سن التقاعد:





عندما تكون الدعوة للاحتفاء بوصول شخص عزيز لسن التقاعد كأن يكون زميل أو زميلة دراسة أو عمل قد أدى رسالته لمجتمعه. فقد يجد بعضهم أنها مناسبة حزينة وقد يجد آخرون أنها نهاية المطاف، كما قد يتردد بعضهم بالاحتفاء بهذه المناسبة. ولكن من الواجب إذا كان هذا الشخص قد قام بإسداء خدماته لجهة عمله بإخلاص طيلة ذلك العمر، فلا بد من تقديم جهة العمل لبعض الشكر والامتنان لهذا الشخص، وذلك بتقديم بطاقة شكر قد تكون من النوعية نفسها التي سبق الحديث عنها بعاليه، بالإضافة لباقة من الورود الطبيعية الجميلة أو على شكل مجموعة من الورود الجافة أو مجموعة من الورود الجميلة الصناعية، وهذه تظل ذكرى يمكن للفرد الاحتفاظ بها على الدوام، بعكس الورود الطبيعية التي تحمل معنى أسمى ولكن يصعب الاحتفاظ بها إلا إذا كان لدى الفرد خبرة تامة في طريقة تجفيفها.

إن هذا الشخص المتقاعد يحتاج منا لانتقاء أحلى هدية حتى وإن كانت رمزية لكي تظل على الدوام رمزاً للوفاء طيلة مدة حياته القادمة لتعكس له وفاء زملائه وتقديرهم واحترامهم لجهوده الطيبة. فبالطبع فإن الفرد منا عندما يصل إلى مرحلة التقاعد فقد يطرأ على تفكيره التركيز على قراءة بعض الكتب الأدبية أو العلمية أو الدينية التي لم يتمكن في أثناء رحلة عمله الطويلة

الاستمتاع بقراءتها. فحبذا لو قدمت له مجموعة من الكتب القيمة كهدية؛ لأن الكتاب هو الصديق عند الضيق. ولابد أن قلب هذا الشخص ما زال ينبض بروح العمل، وليس معنى وصول الفرد إلى سن التقاعد أنه - لا سمح الله - أصبح شخصاً قليل الإنتاج بل بالعكس فإنه قد منح الفرصة الذهبية لتغذية نفسه وروحه وأسرته أيضاً عن طريق ما قد ينعكس على الأبناء من فائدة القراءة فقد يستفيد أحفاده من تجربة القراءة تلك، بحيث ينقل لهم ما تم الاستفادة منه بطريقة مشوقة تعمل على توسيع أفق الأبناء والأحفاد خاصة. وقد نتلقى دعوة من الأقارب و الجيران أو الأصدقاء للمشاركة في تهنئة أحد معارفنا بشفائه من مرض ما أو نجاته من حادث مروع فلا بد من التوجه إلى مكان إقامة الاحتفال بتلك المناسبة السعيدة وتقديم التهنئة الرقيقة مع أطيب التمنيات بدوام الصحة و العافية، ولا ننسى أن نقدم هدية تليق بالمناسبة، وحبذا لو كانت هدية عملية نافعة تناسب شخصية وهوايات ذلك الفرد. ويمكننا الاستعانة بالأنواع المختلفة للهدايا التي تم استعراضها فيما سبق.

وهناك نوع آخر من الهدايا تقدم بمناسبة الأعياد داخل نطاق الأسرة، كأن يقوم الأطفال بتقديم هدية للأم أو للأب بمناسبة العيد كما قد يتبادل الإخوة والأخوات الهدايا أيضاً. ونجد أن الأسواق تعج بالعديد، من الأشكال التي تتراوح بين الثمين والمعتدل مما يتناسب مع الميزانية والمناسبة.

أما في نهاية العام الدراسي عند احتفال الأسرة بنجاح الأطفال، فيقوم الوالدان بتوزيع الهدايا القيمة على الأبناء والبنات لمكافأتهم على ما بذلوه من جهد طوال العام الدراسي. وقد تكون الهدية معنوية كاصطحاب الوالد للأسرة في رحلة صيفية يجوب بهم ربوع البلاد الشاسعة، ويغمرهم بجو أسري تحفه المحبة والتواصل ليكتشفوا ما في بلادهم من طبيعة خلابة وخيرات. وفي الكثير من الأحيان ينشغل الفرد منا حتى يدركه الوقت، وهو يبحث عن هدية ما دون جدوى وهو في عجلة من أمره. فإذا أردنا اقتناء هدية رمزية في وقت قياسي



فيمكننا عندئذ تقديم الحلوى، وهناك تشكيلة كبيرة في المحلات المخصصة لبيع الحلوى بأشكالها وألوانها المختلفة التي تصلح لجميع المناسبات وترقى لجميع الأذواق، وكما تناسب جميع الأعمار. ويجب ملاحظة أن إهداء الفرد أي هدية غير مناسبة مع الاحتفالية سوف لن تترك ذكرى طيبة في نفسه، إذاً فلابد من حسن الاختيار والتركيز على شخصية وعمر الفرد المعني وهواياته والمناسبة السعيدة وكذلك العمر. وقد يستطيع الزملاء أو الزميلات الاستقصاء ومعرفة ميول ذلك الفرد، وحبذا لو تكون للهدية وقع وأثر طيب مفاجئ يضفي على النفس الفرحة والسرور. وقد يفضل بعضهم التهادي بالعطور؛ لأن هناك حباً وشغفاً لدى الجميع بالعطور ذات الشذى الذي لا يقاوم أريجه. وعلينا أيضاً حسن انتقاء العطر المناسب الذي نعلم جيداً مدى ملاءمته للجميع مثل: دهن العود والورد و المسك والعنبر وخلافه. ويفضل إهداء الفرد بالعطر المفضل لديه ليكون ذلك أقرب لنفسه. ولابد لنا من الابتعاد عن تقديم الهدايا غير المحببة التي قد تؤدي إلى حدوث بعض الأضرار على الصحة والبيئة، مثل علب السجائر الفاخرة أو ولاعة السجائر الفاخرة، هذا بالنسبة لاستخدامات الشباب.

ويجدر بنا أيضاً الامتناع عن تقديم بعض الهدايا غير المستحب تقديمها للأطفال، مثل: بدلة سوبر مان وما شابه ذلك أو بعض أفلام الكرتون التي تصور دائماً البطل طائراً في السماء أو تحلق بخيال الطفل فوق الأفق؛ مما قد يجعل منه شخصية خيالية مهزوزة بعيدة عن أرض الواقع الذي يعيشه.

إن الهدية تظل ذكرى كناقوس يدق في عالم النسيان، فحبذا لو كانت دائماً هديتنا عملية وتذكارية في الوقت نفسه، فإن الحياة ما هي إلا مواقف وذكريات خالدة. وليس من المفروض أن ترد الهدية بمثلها؛ وذلك لأن المناسبات تختلف من حين لآخر، وليس أيضاً من الأهمية أن نعتبر الهدية عبء ثقيل أو دين في رقابنا لا بد من أدائه وتسديده يوماً ما أو أن تشكل الهدايا بنداً شهرياً من ميزانية الأسرة.

الهدايا وأغلفتها:



أعزائي. إذا تلقيتم هدية من شخص عزيز، فإن بإمكانكم الاحتفاظ ليس بالهدية وحسب، بل أيضاً بالغلاف بما يحمله من ورود وأشرطة وزينة وخلافه. وليس بالضرورة استعمالها مرة ثانية كغلاف هدية لإهدائها لشخص ما، ولكنه بإمكانكم استغلال هذه الزينة في تجميل ركن معين في المنزل، أو استخدام الكراتين في حفظ بعض الحاجيات الخاصة بأدوات الزينة وما شابه ذلك من الحلي والذهب والفضة وخلافه، خاصة للنساء.

ولنحرص عند تغليف الهدايا على عدم الإسراف في استخدام الأشرطة والورود والزينة بشكل متكلف، بل اتباع فن البساطة.

إن الذوق الرفيع والرقة في اختيار الألوان الجذابة المناسبة للشخص أمر مهم، يعكس شخصية الطرفين. فإذا كان صاحب المناسبة طفلاً فهناك أغلفة مناسبة ذات رسومات كرتونية جذابة تروق لذوق الطفل، وعندها لا بد من التبسيط في الغلاف حتى لا يغطي على بريق الهدية. لا تجعلوا الغلاف يبدو أغلى وأقيم من الهدية، بل كلما كان الغلاف بسيطاً ومعبراً كان أقرب للقلب خاصة لقلوب الصغار. وهناك العديد من الهدايا من الممكن تقديمها بمجرد إضافة أغلفة شفافة مثل: علب الحلوى والسكاكر وغيره. وقد نجد في الأسواق الكثير من الأطقم الخاصة بالأدوات المنزلية الموضوعة في حقائب أو مغلفات خاصة على هيئة مرتبة وجميلة ولا تحتاج لإضافة أي زينة أخرى. ولا ننسى إرفاق بطاقة جميلة مناسبة للغلاف تحمل تحية عطرة وتهنئة رقيقة ملائمة للمناسبة الخاصة، مع ذكر الاسم لسهولة التمييز، بين هديتكم وهدية غيركم، ولا أخفي عليكم بأن هناك مظهراً قد لوحظ في السنوات الأخيرة وهو

التركيز على نوعية وجاذبية الغلاف دون الاهتمام بالهدية نفسها، مما قد يؤدي إلى فقدان التوازن بين قيمة الهدية الفعلية والغلاف، وبذلك قد تكون تلك الهدية مدعاة للسخرية ولا تلقى قبولاً لدى أصحاب المناسبة؛ لذا علينا الحرص عند اختيار الهدية بأن تكون هدية رقيقة ونافعة. وعلى كل حال فإن من الواجب على الفرد قبول الهدية، قالت عائشة رضي الله عنها: «**كان رسول الله ﷺ يقبل الهدية ويثيب عليها**» أخرجه البخاري. وعن أسامة بن زيد رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ «**من صُنِعَ إليه معروف فقال لفاعله: جزاك الله خيراً، فقد أبلغ في الثناء**» أخرجه الترمذي. فلنتقدم بالشكر الجزيل إذا تلقينا هدية ممن نحب؛ لأنه مهما كان نوعها تظل ذكراها العطرة عبر الأيام. ويكفي أن هذا الشخص العزيز قد صرف وقته في التسوق للاختيار والانتقاء للهدية المناسبة فجزاه الله خيراً. ويجدر بنا أن نلقي الضوء معاً عن التسوق وما يوجد لدى بعض الناس من حب وشراهة للتسوق.

آداب شكر النعم:

إن نعم الله علينا لا تعد ولا تحصى. قال تعالى: ﴿وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لا تُحْصُوهَا إِنَّ الإِنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾ (إبراهيم: ٣٤). لقد أنعم الله علينا بنعمة الإسلام والإيمان ونعمة الستر. قال تعالى:﴿وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً﴾ (لقمان: ٢٠). قيل أما الظاهرة فالإسلام، وأما الباطنة فستره على عباده المعاصي ونعمة فتح باب التوبة مهما كانت ذنوب العباد ومعاصيهم. وكذلك نعمة الصحة والعافية وسلامة الجوارح كالسمع والبصر والنطق والعمل بسواعدنا والمشي على أرجلنا. ونعمة المال الذي يوفر لنا الطعام والشراب واللباس. ولقد وهبنا الله سبحانه وتعالى نعماً كثيرة قسمها الإمام ابن القيم إلى ثلاثة: نعمة حاصلة يعلم بها العبد، ونعمة منتظرة يرجوها ونعمة هو فيها ولا يشعر بها. وأخبر

سبحانه أن حفظ النعم واستمرارها وعدم زوالها وزيادتها مقرون بالشكر، فقال عز وجل: ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ (إبراهيم: ٧). ولابد أن يظهر أثر الشكر على الفرد، كأن يكون الشكر بالقلب واللسان و الجوارح. وقد ذكر في أقوال السلف أن شكر العامة يكون على المطعم و المشرب والملبس وقوة الأبدان. وشكر الخاصة فهو على التوحيد و الإيمان وقوة القلوب.

تقيد النعمة وتثبت بترك المعاصي ما ظهر منها وما بطن، وتتحقق النعم المرجوة بحسن الظن بالله ودوام طاعته، فيوفق الفرد لعمل يستجلب به النعمة المنتظرة. ولينظر الإنسان باحترام إلى النعم، قال ﷺ: «**إذا نظر أحدكم إلى من فضل عليه من المال و الخلق فلينظر إلى من هو أسفل منه ممن فضل عليه**» متفق عليه.

وفي رواية «**انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم**». وكما قال تعالى: ﴿ وَلَوْلا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لا قُوَّةَ إِلاَّ بِاللَّهِ إِن تَرَنِ أَنَا أَقَلَّ مِنكَ مَالاً وَوَلَدًا﴾ (الكهف: ٣٩). وفي هذا بيان لآداب الشكر وحث على حمد الله على ما أنعم به على البشر من عطاء ومال وولد وغيره. فقد يعطي الله الفرد من الخيرات ما لم يعطه لغيره. فلابد من تقديم الشكر بهذه الصفة بأن يقول الفرد "ما شاء الله ولا قوة إلا بالله" وذلك لكي يهنأ بما أعطاه الله. ولو كان أقل من غيره فلابد من تقديم أسمى آيات والشكر لله تعالى. عن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**ما أنعم الله على عبد نعمة من أهل أو مال أو ولد، فيقول ما شاء الله لا قوة إلا بالله، فيرى فيه آفة دون الموت**». ومن شُكْرِ النعم القيام بحق الله عز وجل ويتمثل بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر والصدقة وإخلاص النية بالعمل وغير ذلك من الحقوق الكثيرة علينا لرب العالمين. أي أن دوام الشكر يؤدي إلى



حفظ النعم على الفرد؛ لذا وجب علينا توخي الحذر من مخالطة أهل الغفلة. ومن شكر النعم الانتفاع بها وعدم كنزها: عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده أن النبي ﷺ قال: «**كلوا واشربوا وتصدقوا من غير مخيلة ولا سرف، فإن الله يحب أن يرى أثر نعمته على عبده**» أحمد والنسائي والترمذي وصححه الحاكم. وكذلك فإن الصدقة العطاء مما أعطانا الله من النعم أمر محمود وواجب على الفرد منا كوسيلة تبعث على شكر النعم وزيادتها. ولكن الكبر والعياذ بالله يضاد الشكر، فوجب علينا الالتزام بالتواضع وترك الكبر. وقد ثبت في الصحيحين أن النبي ﷺ قام حتى تفطرت قدماه، فقيل له: "أتفعل هذا وقد غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر؟ فقال ﷺ: «**أفلا أكون عبداً شكوراً**». وعلينا معرفة أن مجاهدة الشيطان غاية لابد أن نسعى إليها؛ لأن عدو الله إبليس قد عرف مقام الشكر. قال تعالى: **﴿ثُمَّ لَآتِيَنَّهُم مِّنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَن شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ﴾** (الأعراف: ١٧). ولنكثر من الدعاء بأن يجعلنا الله تعالى من الشاكرين. قال النبي ﷺ لمعاذ بن جبل رضي الله عنه: «**والله إني لأحبك، فلا تنس أن تقول دبر كل صلاة: اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك**» رواه أحمد وأبو داود و النسائي/ سند صحيح. كما بيَّن سبحانه أن الشاكرين قليل من عباده حيث قال سبحانه **﴿وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ﴾** (سبأ: ١٣). وبيَّن سبحانه أن الشكر هو أفضل الخصال الأخلاقية وأعلاها منزلة ورفعة: ولذلك أثنى به على خليله إبراهيم وجعله غاية صفاته، فقال تعالى: **﴿إِنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَانِتًا لِّلَّهِ حَنِيفًا وَلَمْ يَكُ مِنَ الْمُشْرِكِينَ ﴿١٢٠﴾ شَاكِرًا لِّأَنْعُمِهِ...﴾** (النحل: ١٢٠، ١٢١).



الفصل الثاني

إليك أيتها الأم



- أسرار الأربعين ربيعاً من العمر.
- أسرار الفتيات.
- المرأة والعوامل المؤثرة على شخصيتها.
- الصفات التي ينشدها الرجل في فتاة أحلامه.

إليك أيتها الأم:

أسرار الأربعين ربيعاً من العمر:



إن سن الرشد الحقيقي - سن الأربعين - هذا العمر الذي قال الله تعالى عنه في كتابه العزيز: ﴿حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾ (الأحقاف:١٥).

يستحق هذا العمر وقفة تأمل، فهو يمثل للمرء مرحلة مهمة من حياته خاصة المرأة.

استبانه (١) أسرار الأربعين ربيعاً من العمر:

عزيزتي الأم إذا كنت على مشارف الأربعين فما عليك سوى الإجابة بدقة عن هذه الاستبانة:

هـــل:

١- يبلغ عمرك الآن

☐ ٤١ - ٤٥ ☐ ٤٦ - ٥٠ ☐ ٥١ - ٥٥ ☐ ٥٦ - ٦٠

٢- يكون شعورك عندما تعودين بذاكرتك لسن ما قبل الأربعين

جميلاً ☐ قلقاً ☐ عادياً ☐ متشائماً

٣ - تعتقدين أن سن الأربعين يمثل منعطفاً في حياتك؟

☐ نعم ☐ لا ☐ لا أدري

٤- ينتابك شعور بأنك لازلت تحتفظين بالحيوية والنشاط؟

نعم لا أحياناً

٥- تعتزمين تغيير نمط حياتك عند بلوغ سن الأربعين؟

نعم لا قليلاً بشدة

٦- يمثل سن الأربعين بالنسبة لشخصيتك

إنجازاً نضوجاً عبوراً نهاية بداية
مراهقة جديدة

٧- يتملكك شعور ما تجاه سن الأربعين؟

عدواني استقرار تفاؤل غموض نجاح
قلق

٨- يزداد اهتمامك بالمظهر بعد بلوغك الأربعين؟

نعم لا أحياناً لا أدري

لى حد ما

٩- ستقومين بتغيير السلوك الغذائي عند وصولك سن الأربعين؟

نعم لا قليلاً بشدة

١٠- تهتمين بالتثقيف الصحي والغذائي أكثر عما قبل الأربعين؟

نعم لا قليلاً بشدة

١١- إذا كنت من هواة التدخين سوف يتغير سلوكك عند بلوغك الأربعين؟

نعم لا أستمر بتعقل لا أدري

١٢- في نظرك أن رياضة المشي مهمة عند بلوغ سن الأربعين؟

نعم لا قليلاً لا أدري

١٣- ما زالت ممارستك لأنواع الرياضة المختلفة كما هي بعد الأربعين؟

نعم لا أقل

١٤- يداهمك شبح يسمى ما بعد الأربعين؟

نعم لا أحياناً قليلاً

١٥- الخوف عند وصول سن الأربعين من

اليأس الشيخوخة العجز قلة الإنتاج

التجاعيد المرض

١٦- تزداد أحلامك الوردية بعد سن الأربعين؟

نعم لا لا أدري

١٧- إذا تزوجت الابنة أو الابن ينتابك شعور

بالمسؤولية بالرضا نهاية المطاف بالأمان بالقلق

١٨- تشعرين بالغيرة من ابنتك بعد بلوغك سن الأربعين؟

نعم لا أحياناً

١٩- تفكرين بتغيير نمط حياتك اليومي بعد زواج البنات والأبناء؟

نعم لا إلى حد ما لا أدري

٢٠- تقومين بمراقبة حركات وسكنات زوجك بعد بلوغك سن الأربعين؟

نعم لا أحياناً لا أدري

٢١- تخافين أن يرتبط زوجك بأخرى بعد بلوغك سن الأربعين؟

نعم لا أحياناً لا أدري

٢٢- تبدئين مع زوجك رحلة عمر جديدة بعد تزويج الأبناء والبنات؟

نعم لا أحياناً حسب الظروف

لا أدري

تحليل استبانه (١) أسرار الأربعين ربيعاً من العمر:



مما لا شك فيه أن عمر الرشد هو اكتمال الرجولة للرجل، والنضج للمرأة، والاستقرار والنجاح والتميز للجميع، ولكن المرأة التي تبلغ الأربعين من حقها المقارنة بين جميع مراحل حياتها العمرية حتى يمكنها ذلك من التمتع بجمال كل مدة مرت عليها خلال حياتها. إن لكل مرحلة عمرية مميزاتها وخصوصيتها فلم القلق!! إذا كنت تعتبرين بلوغك الأربعين عاماً من العمر منعطفاً خطيراً في حياتك فإن العلم قد تقدم كثيراً لدرجة أن العلماء قد ركزوا اهتمامهم على المجالات التي توفر للمرأة نضارتها والتمتع بكامل نشاطها وحيويتها وثقتها بنفسها حتى سن ما بعد الستين. إن الأمر الأهم هو الدافع النفسي الداخلي الذي ينبع من الأعماق بأن نمط حياة الفرد لابد وأن يطرأ عليها بعض التغيير من حين لآخر بغض النظر عن الارتباط بفكرة حساب العمر.

إن المرأة مخلوق رقيق، فهي تسعى دائماً لإحداث تغيرات على إطلالتها حتى تفوز بإعجاب زوجها ومن يعز عليها. إن مثل هذا التغيير النابع من داخلها دون أي ضغوط خارجية يوحي بالتفاؤل والنظرة المضيئة للحياة بما فيها من

نعم. وهناك الكثير من الحالات التي يزداد فيها اهتمام المرء بمظهره بشكل ملحوظ سواء أكان رجلاً أو امرأة؛ وذلك بسبب وصوله لسن متميزة تتبلور فيها الإنجازات ويتضح فيها الطموح، ويصل عندها الكثير من الأفراد للقمة، مما يتطلب الاهتمام بالمظهر. كما أن اهتمامك كامرأة بسلوكك الغذائي وثقافتك الصحية أمر ضروري. ولا تنسي الابتعاد عن تناول كميات زائدة من الطعام، بل ويفضل لهؤلاء الاهتمام بالاستزادة من التثقيف الصحي ومحاولة تغيير السلوك الغذائي إلى ما هو أنسب للصحة لتفادي حدوث السمنة؛ خاصة أن المرأة لديها كمية من الشحوم المخزونة تزداد بازدياد العمر.



إن هذه السمنة تحتاج إلى عناية خاصة وقوة احتمال، فإن الجسم يبدأ في العد التنازلي أي الانحدار في تأدية وظائفه الفسيولوجية، فعلى النساء إذا بلغن سن الأربعين خاصة توخي الحذر والحيطة من النمط الغذائي الذي يتبعنه وأن يحرصن على تناول الغذاء المتوازن مع القيام بين مدة وأخرى بزيارة طبيبة العائلة. كما لا يمكن إهمال شرب الماء يومياً، فلابد من شرب (٦-٨) أكواب من الماء يومياً - ويدخل الشاي والقهوة والعصير والمشروبات الغازية ضمن هذا العدد من الأكواب -؛ لأنه يحافظ على جميع وظائف الجسم، ويعتبر المذيب الأساسي لجميع المواد التي يهضمها الجسم. وعموماً فإن على الأفراد في سن الأربعين وما فوق الحرص على التقليل من تناول ملح الطعام والبهارات الحريفة والمأكولات كثيرة الدسم بما فيها الألبان ومنتجاتها والاستعاضة عن السمن والزبدة بزيت الزيتون وزيت دوار الشمس وزيت الكانولا أو زيت الذرة. كما ينصح هؤلاء بالإقلال من أكل المعجنات والحلويات والشوكولاتة وعدم الإكثار من شرب المنبهات كالشاي والقهوة والكاكاو وبعض المشروبات الغازية، والاستمتاع بأخذ أقساط كبيرة من الراحة والنوم العميق. كما أن ترك بعض الممارسات أو

السلوكيات التي هي غير سوية مثل التدخين أمر ضروري ومحمود؛ لأنه يعجل بظهور ملامح تدل على الاقتراب من سن الشيخوخة. ومن الشائع أن هناك ما يسمى بمضادات الأكسدة التي يحتاجها الناس جميعاً وخاصة من هم في الأربعينيات وما فوق - مثل معدن السلينيوم الذي يتوافق مع فيتامين هـ (E)، ويتم توفرهما في نخالة القمح وسمك التونا والبصل والطماطم. وتحد هذه المواد من عملية الشيخوخة وصلابة الأنسجة نتيجة الأكسدة، ويساعد السلينيوم في المحافظة على شباب الأنسجة، أما نقصه فينتج عنه الفقدان المبكر للقدرة على التحمل. وكذلك فإن نقص فيتامين هـ -المسمى فيتامين الجمال- يؤدي إلى شيخوخة البشرة السريعة وجفافها وغير ذلك من المضاعفات. كما ننصح هذه الفئة بعدم الاستسلام للكسل وقلة الإنتاج، ولكن ينبغي البحث عن المصادر التي تبعث الحيوية بالجسم مثل: ضبط تركيز بقية المعادن اللازمة للحيوية كالبوتاسيوم ومن مصادره الموز والخوخ، وكذلك الزنك الذي ينظم جميع عمليات الجسم ويحافظ على جهاز الإنزيمات ومن مصادره اللحم الأحمر وقشور القمح والحبوب والعسل واللبن وخميرة البيرة والبيض؛ لذا يجب اختيار النظام الغذائي المناسب المتوازن والمتوافق مع حالتكم الصحية تحت إشراف طبي متخصص حتى يتم التأكد بأنه يفي بحاجة الجسم من العناصر الغذائية، ويحفظ لكم صحتكم ونشاطكم.

كما أنك مطالبة - يا أختاه - قبل وبعد الأربعين بالمثابرة على ممارسة رياضة المشي وبعض الأنواع الأخرى من الرياضة التي تناسب ميولك، وأنت ملزمة بأن تستمري على رياضة السباحة إن كنت من هواة تلك الرياضة في صغرك. ولا تقولي أمام نفسك أنك قد فقدت اللياقة البدنية أو أن شبح السن يداهمك أو أن اليأس والخوف من الممكن أن يسيطران على شعورك. وهناك فئة من الأفراد تزداد لديهم الأحلام الوردية في هذا العمر، ويمثل ذلك بداية لآفاق عملية جديدة. أما إذا كانت لديك ابنة عروس في سن الزواج فهذا لا يعني أن وجودها



يزعجك - لا سمح الله - أو يسبب لك الحرج أو يدعوك إلى الشعور بالغيرة منها، فتلك تصرفات غير مسؤولة. وهناك فئة من الأفراد تزداد لديهم الأحلام الوردية في هذا العمر، ويمثل ذلك بداية لآفاق عملية جديدة. وليس بشرط إذا قام الآباء والأمهات بتزويج الأبناء والبنات أن يكلفوا أنفسهم المزيد من القلق والشعور بالمسؤولية والتساؤل الدائم عن مصير تلك الابنة أو الابن، بل لابد من الشعور بالأمان الممتزج بالرضا والأخذ بعين الاعتبار أن ذلك ليس نهاية المطاف، وباستطاعة الوالدين بداية حياة جديدة يتمتعون فيها بأوقات جميلة يستعيدون فيها ذكرياتهم الجميلة في بداية حياتهم الزوجية، وتدور عجلة الحياة وهكذا دواليك.

إن عليك بالاهتمام بنفسك وزوجك وليس العكس، فهناك بعض النسوة في هذه المرحلة العمرية يقمن بعد أنفاس الزوج ومضايقته وحساب كل صغيرة وكبيرة عليه بحجة أنه قد بدأ مرحلة مراهقة جديدة بعد بلوغه أيضاً سن الأربعين من عمره، على سبيل أنه قد جرت العادة بأن يكون الزوج اكبر سنا من الزوجة. لم تخافين من خروج الزوج في أبهى حلة يومياً!! ولماذا هذا الشك والغيرة وقيامك بتفتيش جيوبه والتصنت على مكالماته أو حتى اتهامه بإتيان كذا وكذا، هل لأن البيت قد أصبح بلا ضجيج بعد ترك البنات والشباب له وذهاب الكل لعش الزوجية بعيداً عنك؟

قومي باحتواء هذا الزوج الذي ضحى من أجل بناء هذا الكيان وامنحيه الدفء؛ لأن الرجل عندما يكبر يحتاج لمعاملة تشعره بأنه مازال يصلح للعب دور فارس الأحلام، ابدئي معه قصة جديدة مثيرة، وتذكري دائماً الجانب المشرق من حياتك معه ولا تحاولي أبداً تذكيره بأي أحداث مزعجة قد طمستها السنين، بل حاولي دائماً أن تبدئي مع زوجك رحلة جديدة وتجعلي من



حياتك معه قصة حب وأمل. ولكن تمثل هذه السن عند بعضهم من الأفراد سن الحساسية والخوف من الاقتراب مما يخبئه الزمن لما بعد الأربعين!!. قد يمثل هذا العمر بداية جديدة لبعض السيدات ونهاية للأخريات. ولكن على المرأة العاقلة عدم الانزعاج لوصولها لهذا العمر، بل عليها إبعاد اليأس من طريقها. وليكن بداية جديدة للمرأة الناضجة لتكمل مشوارها بيقين صادق مع زوجها العزيز ومحاولة إبعاد كل ما يسيء إلى الصحة أو يدعو إلى القلق.

استبانة (٢) للأمهات فقط:

عزيزتي الأم، إذا كانت لديك ابنة في سن الزواج أو قد تم زواجها، فضلاً أجيبي عن هذه الاستبانة:

هـل:

١- كان عمرك عند الزواج (عاما)

١٦   ١٨-٢١   ٢١-٢٤   ٢٤-٢٧   ٢٧-٣٠ _   أكثر

٢- كان عمر الزوج (عاما)

٢٠-٢٥   ٢٥-٣٠   ٣٠-٣٥   أكثر

٣- المرحلة التعليمية التي وصلت إليها عند الزواج كانت

الابتدائية   المتوسطة   الثانوية   دبلوم   الجامعية

الماجستير   الدكتوراه

٤- كنت مقتنعة بشخصية الزوج عندما تقدم لخطبتك؟

نعم   لا   لا أذكر

٥- المرحلة التعليمية التي وصلت إليها بعد عدة سنوات من زواجك كانت

المتوسطة الثانوية الجامعية دبلوم

ماجستير دكتوراه

٦- تم التعرف بوضوح إلى شخصية زوجك

عند الخطوبة بعد الزواج مباشرة بعد الزواج بمدة قصيرة

بعد الزواج بمدة طويلة لا أدري

٧- تتذكرين الآن جوانب خاصة في شخصية زوجك عندما تقدم لخطبتك؟

نعم لا قليلاً

٨- كانت التنازلات في بداية حياتك الزوجية من

الطرفين طرف الزوج من نفسك

٩- قبلت ذلك الزوج تحت ضغط عائلي؟

نعم لا لا أدري

١٠- اصطحبك زوجك في عدة سفرات في السنوات الأولى من زواجكما؟

نعم لا أحياناً لا أدري

١١- في بداية حياتك الزوجية قمت بالسكن مع

أهلك أهل زوجك سكن خاص إيجار تمليك

١٢- تشترطين أن تسكن ابنتك بعد الزواج بمنزل منفصل؟

نعم لا لا أدري

١٣- قمت بالموافقة على أول متقدم للزواج من إحدى بناتك البالغة ١٦ ربيعاً؟

نعم لا

١٤- إذا كانت الإجابة بنعم رجاء توضيح الأسباب

لصغر سن ابنتي يكبرها في السن كثيراً يصغرها في السن

متقارب معها في السن المستوى العائلي النفوذ الاجتماعي

المركز الوظيفي تعاطفنا مع رفض الابنة العناد

انتظار فرصة أحسن الغربة داخل البلاد مبتعث للخارج للدراسة

١٥- إذا وافقت ابنتك على الزواج من شخص مناسب، تقولين:

أوافق أرفض أوافق إذا وافق والدها رأيي لا يهمهم

١٦- تطلبين من المتقدم للزواج من ابنتك إقامة حفل زفاف

متواضع عادي أسطوري . بالفندق بالبيت

١٧- قمت باستعادة ذكرياتك عند تزويج إحدى بناتك؟

نعم لا أحياناً لا أدري

١٨- شعرت يوماً بالغيرة من ابنتك العروس؟

نعم لا أحياناً لا أدري

١٩- تتدخلين في خصوصيات ابنتك في أثناء تجهيزها لبيت الزوجية؟

نعم لا أحياناً نادراً

٢٠- تقومين بالتدخل في تفاصيل حياة ابنتك المتزوجة؟

نعم لا أحياناً

٢١- تحرضين ابنتك على الإسراف وحياة البذخ؟

نعم　　　لا　　　أحياناً

٢٢- تطلبين من ابنتك الموظفة عدم كشف حسابها البنكي أمام زوجها؟

نعم　　　لا　　　عند الضرورة　　　أحياناً

٢٣- تنصحين ابنتك بمساعدة زوجها مادياً إن كانت موظفة؟

نعم　　　عند الضرورة　　　لا　　　إطلاقاً　　　حيادية

٢٤- تشاركين ابنتك في تربية أطفالها؟

نعم　　　لا　　　لمدة محدودة　　　أفضل المربية

أفضل الخادمة

٢٥- تودين قيام ابنتك المتزوجة بزيارتك دائماً

يومياً　　　أسبوعياً　　　نصف شهرياً　　　شهرياً　　　مدة أطول

٢٦- تشعرين تجاه زوج الابنة كأنه

ابنك　　　شخص غريب　　　عزول

٢٧- تستمعين لشكوى ابنتك الدائم من سوء معاملة زوجها؟

نعم　　　لا　　　أحياناً　　　لا أدري

٢٨- عند اختلاف ابنتك مع زوجها تقفين في صف

الابنة　　　زوج الابنة　　　الأطفال　　　محايد

٢٩- تكون أفكارك سبباً رئيساً في خلافات ابنتك مع زوجها؟

نعم　　　لا　　　أحياناً　　　لا أدري

٣٠- تحسنين معاملة ابنتك المتزوجة بحيث تكونين

أماً مثالية صديقة وفية كاتمة لأسرارها ناصحة أمينة

تحليل استبانة للأمهات فقط:

همسة في أذن الأمهات:

أنت تعلمين - أيتها الأم - أن جداتنا كن يتزوجن وهن في عمر الزهور في حوالي الرابعة عشرة من العمر وذلك منذ قرن من الزمان تقريباً، وبدأ سن زواج البنات في الازدياد حتى وصل لما يزيد عن الثلاثين عاماً. فإذا كنت قد تزوجت في عمر يتراوح بين (١٦-٢٠) عاماً فقد اتبعت تقاليد جيل جداتنا. بينما إذا كنت قد ارتبطت بالزواج وأنت ما بين (٢٠-٢٥) عاماً فقد اعتبرك المجتمع آنذاك متأخرة في زواجك. أما إذا حدث وأن دخلت بيت الزوجية وأنت في سن (٢٥-٣٠) عاماً فهذا يدل على بداية تغيير مفاهيم طقوس الزواج. وإذا كنت قد تزوجت في عمر يزيد عن الثلاثين عاماً فتلك هي المفاجأة في ذلك الوقت تقريباً منذ ربع قرن من الزمان، حيث كان المجتمع يفترض أن قطار الزواج قد فاتك بعد بلوغك الثلاثين عاماً من عمرك، إلا إذا كنت قد حصلت على شهادة جامعية مميزة تقومين فيها بتقديم خدمات صحية أو تعليمية للمجتمع فقد يلتمسون لك العذر.

اكتشفي أسرار شخصية زوجك:



سيدتي، إن عليك التركيز الدائم والاهتمام باكتشاف الجوانب المضيئة في شخصية زوجك سواء في أثناء مدة الخطوبة أو حتى بعد الزواج بمدة طويلة إلى حد ما. إن هناك بعض الفتيات يحرصن على التعرف على شخصية

الزوج قبل الارتباط به. فإذا كنت منهن فلعلك قد اقتنعت بشخصية زوجك عندما تقدم لخطبتك فهذا من حسن حظك، أما إذا كانت قناعتك لم تكتمل في البداية فلابد وأنها قد اكتملت بعد المخالطة وحسن المعاشرة بينكما مع مرور المزيد من الوقت. أما في حالة نسيانك لشخصية زوجك عندما تقدم لخطبتك حتى وإن مضى على تلك اللحظة أكثر من عشرين عاماً؛ فهذا يدل على فقدانك للعاطفة الجياشة "الرومانسية" التي يجب عليك الاحتفاظ بها مهما طال الزمن فاحذري!!.

هناك الكثير من السيدات اللاتي يتناسين أجمل اللحظات الأولى في حياتهن العاطفية، وقد يعود السبب إلى غموض شخصية أزواجهن أو فارق العمر الكبير بينهما أو صعوبة حل لغز تلك الشخصية من قبلهن، وقد يرجع هذا أيضاً إلى عدم محاولة الطرفين للاقتراب أكثر والانسجام مع بعضهما. على العموم كم من آم أمضت سنين من عمرها في بيت الزوجية دونما علم منها عن جوانب كثيرة لشخصية زوجها، بينما بعضهن أخذهن الفضول للاستيضاح والوصول إلى خبايا نفسية الزوج والتعرف على أسراره وما يجول بخاطره. وتختلف المهارات فليست كل امرأة بمهارة الأخرى. فمنهن من ظهرت لها شخصية زوجها بوضوح شديد عقب زواجهما مباشرة، ومنهن من مرت بمعاناة شديدة حتى إنها أصبحت في عداد الجدات للعديد من الأحفاد، ولم تتوصل بعد لطبيعة مقومات شخصية زوجها، وبالرغم من هذا فهي تعيش عيشة راضية موفقة؛ لأنها تقدم الكثير من التنازلات للزوج ولأهله ولأفراد أسرتها عامة.

الزواج بضغط من الأهل:

قد تتزوج الفتاة بضغط من الأهل أو ممن حولها، ويتكهن الجيران والصديقات بأنها سوف لن تستمر في بيت الزوجية، ويفاجأ الجميع بأنها قد اجتازت تلك المحنة، بل

ونسيت الظروف التي تعرضت لها في بداية حياتها الانتقالية عندما بدأت حياتها الزوجية رغماً عنها أو دون رضى منها. وهذا يعود إلى شخصية الزوج الذي عرف كيف يحتضنها ويحتويها ويجعلها نصفه الحلو.

صور اجتماعية للحياة الزوجية:

كثير من الفتيات سافرن لقضاء إجازة الزواج، وبعضهن لم تسنح لهن الفرصة بالسفر لظروف اقتصادية واجتماعية يعاني منها الزوج. وهناك كثير من الفتيات اللاتي لم يكن لديهن بيت زوجية منفصل في بداية الزواج، بل كانت العائلات تشترط أن يسكن الابن أو الأبناء في بيت واحد كبير يسمى بيت العائلة. كما نعلم أنه كانت ومازالت بعض العائلات تشترط أن تسكن ابنتهم في بيت أبيها حتى بعد زواجها. ولتلك العائلات عادات موروثة قد يعود سببها لأسباب نفسية أو اجتماعية، كأن تكون تلك هي الابنة الوحيدة أو الوريثة الوحيدة لدى هذه العائلة الثرية. إن العرف - وكما جرت العادة - يستدعي انتقال الزوجة من بيت أهلها إلى بيت أهل الزوج وليس بالعكس. ولكن لابد من ترك فرصة للتفاهم بين الطرفين وقد ينتهي بقبول الزوج لهذا العرض. وربما بدأت حياة الكثير من الفتيات في شقق متواضعة بالإيجار وارتقت بهن الحياة إلى أن أصبحن يسكن الآن في القصور وفي الدور الفخمة المنفصلة تماماً عن بيت العائلة.

إن تقليد سكن الأبناء في بيت العائلة بعد الزواج لم يعد يلق اهتماماً في الوقت الحاضر لأسباب كثيرة منها عمل المرأة وحب الاستقلالية للطرفين الأهل والأبناء . وأصبح الأبناء يفضلون السكن المنفصل الذي لا يمنع من قضاء إجازة نهاية الأسبوع والعطل الرسمية في بيت العائلة الكبير، بينما نجد الترحيب والقبول بذلك من جهة الأهل.

زواج ابنة السادسة عشرة من العمر:

عزيزتي الأم:



إذا كان زوجك ميسوراً أو ثرياً أو حتى مستوراً أو فقيراً وقد عشت معه مدة طويلة من عمرك - على الحلوة والمرة - جعلت منك أماً لفتاة في سن الزواج فنحمد الله على كل حال أنك استطعت تذليل الصعوبات والصمود حتى توصلت إلى مرحلة تزويج بناتك وأبنائك وإتمام رسالتك المهمة في الحياة. فهل يا ترى تريدين تزويج ابنتك في سن صغير في مقتبل عمرها ١٦ عاماً، وهي موافقة وما زالت في المرحلة الثانوية من دراستها!!. لأنه قد تقدم لخطبتها من تتوفر فيه مزايا عديدة مثل حسن الدين والخلق والغنى والجاه والمال، أو أنك تريدين سرعة التخلص من أعباء ملقاة على عاتقك حتى تتفرغي للانطلاق مع زوجك ميسور الحال الذي يريد أخذك على بساط الريح معه في جولاته حول العالم!!. أو على العكس بسبب حالة زوجك المادية المتواضعة!!. فإذا كانت ابنتك لا ترغب في إكمال تعليمها ووجدت أن زواجها أفضل فلا بأس في ذلك، ولكن إذا كانت ترغب في إتمام التعليم ومراسم الزواج معاً فليس الأمر بتلك السهولة. كما قد يعود السبب في استعجالك بزواج بناتك، أن الله رزقك بعدد كبير من الإناث وتريدين كسب الوقت والفرصة في سرعة تزويجهن!!. وقد يعود ذلك لظروف عائلية أو اجتماعية أخرى كخطبة إحدى بناتك منذ صغرها لأحد أقاربها أو أبناء عمومتها!! أو خلافه!! ألا ترين أن ستة عشر ربيعاً من العمر لا تعني أي تجربة أو أي خبرة في الحياة بعد!!. هل تعتبرين ابنتك في سن ستة عشر عاماً ما زالت تعيش



مرحلة المراهقة!! فإذا كانت كذلك فهذا دليل على أنها ما زالت غير مؤهلة للاختيار واقتحام الحياة الزوجية بما فيها من صعوبات!!.

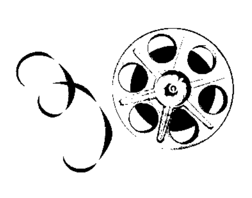
عزيزتي الأم، لابد وأن تكوني حكماً عند تقدم خاطب لإحدى بناتك سواء أكانت قد بلغت السادسة عشر ربيعاً أو أكبر من ذلك، حتى وإن كانت ابنتك الوحيدة. عليك بتحكيم العقل والمنطق والضمير، ولا ينبغي أن تجعلي من عمر المتقدم عائقاً أو أن تشترطي الشروط التعجيزية في المتقدم. كما أن العائق لا يأتي من العائلة المستورة أو الشاب المكافح الذي قد تقترن ابنتك به ويكون لها خير زوج. أما إذا كان للرفض وجوه حقيقية وأسباب إنسانية فلا مانع من التعاطف مع رفض ابنتك. وأنصحك بألا يغرنك الركض وراء القشور والثروة والمظاهر الزائفة غير المجدية، وابدئي بالأساسيات أولاً، فإن الكنز الحقيقي هو أن يكون المتقدم شاباً مؤهلاً ديناً وخلقاً وعلماً ولا تحاولي إرهاقه بتقديم المهر الكبير والذهب والألماس والسيارة الفارهة وريش النعام من أجل سعادة ابنتك. إن هذا كله أوهام فعليك التمسك بالواقع خاصة إذا كنت تودين أن يكون فارق العمر بينهما ليس كبيراً. فإنه لا يمكن لشاب لم يتجاوز سن الثلاثين تأمين ما تطلبين، فلابد من التنازل عن بعض الأمور والطلبات الجانبية غير المهمة. أو توافقي أن يكون الخاطب أكبر من الفتاة بأكثر من عشر سنوات مثلاً، فهكذا يمكن ضمان دفء جيوبه. وإن كان المتقدم قد لقي قبولاً من ابنتك المدللة التي يكبرها كثيراً في فارق العمر، فلا يجب أن يكون المقابل هو ابتزاز هذا الرجل حتى وإن كان دفع المهر أمر شرعي، فهذا لا يدل على المغالاة في طلب الصداق أو تعجيز المتقدم سواء أكان مستور الحال أو ميسور الحال. ولا تتبعي أسلوب

العناد والتسلط على ابنتك أو تحاولين تخويفها من الغربة أو الابتعاد عن الوطن لمدة وجيزة يقوم فيها الزوج بالدراسة بالخارج ثم العودة لأرض الوطن، ولا تكوني سلبية بحيث لا تدلين بأي رأي تجاوباً مع ما يحدث على الساحة الأسرية. وتجنبي أن تكوني سبباً في تعاسة ابنتك بسبب الإسراف في مظاهر إقامة الأفراح والليالي الملاح، فهذا يعد "تقليداً" قد تلاشى مع اختلاف ثقافة العصور والأجيال.

فإن خير الأمور الوسط، وعلينا إشهار الزواج ولو بدق الدفوف. وفي أيام زمان جداتنا كانت حفلات الزواج تمكث لمدة (٣-٥) أيام حسب عادات القبائل المختلفة في البلاد، ولكن اكتفت بعض العائلات بالاحتفال بليلة الحناء وليلة الزفاف والثالثة يوم الصبحية. وأما في ليلة الحناء فلابد من أن تنقش الحناء للعروس، أما ليلة الزفاف فهي التي تدخل فيها بيت الزوجية، وأما ثالث احتفال فهو الصباح التالي ليوم الزفاف، ولكن في الوقت الحالي يمكن الاكتفاء بيوم واحد فقط يقام فيه حفل الزفاف مع استمرار الحفل المتواضع في ليلة الحناء.

شريط ذكرياتك:

قومي باستعادة ذكرياتك الجميلة التي مررت بها في سنوات العمر العامرة السابقة، واجعلي من مناسبة زواج ابنتك وقفة صريحة مع نفسك، واجعلي ابنتك تستمتع لنصيحتك المخلصة قبل انتقالها لبيت الزوجية.



موقف الأم من ابنتها:

حذاري من الغيرة من إحدى بناتك، فإن الغيرة أمر مذموم، أو تحريض ابنتك المتزوجة ضد زوجها ومنعها من مساعدته مادياً إذا احتاج الأمر، فلا تقومي بالتدخل في مسيرة حياتها الزوجية خاصة إذا كانت موظفة، أو تحريضها على التمرد على زوجها ومطالبته بحياة بذخ وإسراف. بل إن مساعدة ابنتك في تربية أطفالها بعد الإنجاب إن كانت تسكن بالقرب منك، فإن ذلك سوف يسعدها وكذلك أطفالها. فإن كان لديك متسع من الوقت وما زالت إمكانياتك الجسمية والصحية تتيح لك ذلك، فلا تضيعي هذه الفرصة من بين يديك لأنها قد لا تتكرر. وبالطبع فإن الأم تود دائماً الإطمئنان على ابنتها وأحفادها ولكن لا تجعلي من طلبك هذا مجالا لإثارة المشكلات بينها وبين زوجها.

علماً بأن تربية جيل الأحفاد سوف يحتاج منك أن تركزي على متطلبات الجيل الجديد التي تختلف بالتأكيد عما نشأت عليه وقمت بتربية بناتك وأبنائك على أسسه.

لاشك أن التغيير هو ظاهرة صحية لابد من حدوثها حتى يمكن تصنيف الأجيال على أسسها كلما تقدمت بنا السنون. ساعدي ابنتك وانصحيها ولكن دون التدخل المباشر الذي قد يقلب حياتها رأساً على عقب، وتذكري دائماً أن زوج ابنتك بمثابة ابن لك، حتى تكوني حيادية في تعاملاتك، ولا تستمعي لشكوى ابنتك من زوجها من طرف واحد حتى لا تخسري الطرف الثاني الذي قد يكون هو المظلوم.

أرجو أن تكوني قد قمت بالاحتفاظ بهذه الأمانة "ابنتك" إلى اليوم الذي يأتي فيه من يتسلمها من بعدك "زوجها" ليحافظ بدوره عليها. إن بناتنا أمانة في رقابنا لابد لنا أن نتقي الله في إعدادهن الإعداد الراقي الذي يغطي

النواحي الدينية والأخلاقية والنفسية والصحية، ونقوم برعايتهن في صغرهن حتى انتقالهن لبيوت الزوجية، كما يجب أن تستمر العناية والرعاية والنصيحة لهن ولجيل الأحفاد كذلك، مع عدم التعرض للطريقة التي رسمتها ابنتك لحياتها الزوجية؛ حتى لا تكوني سبباً في خلافات وصراعات عائلية أنت في غنى عنها.

❀❀❀❀❀

أسرار الفتيات:

استبانة اسرار الابنة الكبرى:

توضح هذه الاستبانة - يا فتاتي - دورك البنَّاء بدقة مع إخوانك وأخواتك في مؤسسة الأسرة، فأنت فتاة اليوم وأم الغد، فإذا كنت قد بلغت سن الثانية عشرة من عمرك فأجيبي عن هذه الاستبانة إذا كنت الابنة الكبرى وسيحفظ سرك في بئر فلا تترددي.

هل لأنك الابنة الكبرى:

١- تشعرين دائماً

□ بالرضا □ بعدم الاستقرار □ بهضم حقوقك

□ أكبر من عمرك □ بالدلال

٢- تهتمين براحة والدتك وتساعدينها بشؤون المنزل؟

□ نعم □ لا □ عند الضرورة □ دائماً

٣- تقاسمين والدتك مجهودها في رعاية أفراد الأسرة؟

نعم ☐ لا ☐ عند اللزوم ☐ دائماً

٤- تشاطرين والدتك همومها ومشكلاتها النفسية؟

نعم ☐ لا ☐ دائماً

٥- تمتصين غضب والدتك وتضحين من أجلها؟

نعم ☐ لا ☐ عند اللزوم

٦- تتقمصين دور والدتك عند غيابها؟

☐ نعم ☐ لا ☐ عند اللزوم

٧- تحتضنين بقية إخوانك وأخواتك؟

☐ نعم ☐ لا ☐ غير ضروري ☐ عند اللزوم ☐ دائماً

٨- تقومين بنصح إخوانك وأخواتك؟

☐ نعم ☐ لا ☐ عند الضرورة ☐ دائماً

٩- تهتمين بالأسلوب الدراسي لإخوانك وأخواتك؟

نعم ☐ لا ☐ عند الضرورة

١٠- تهتمين براحة إخوانك الشباب ورعايتهم؟

نعم ☐ لا ☐ غير ضروري ☐ عند اللزوم ☐ دائماً

١١- تلقين دائماً باللوم والعتاب على بقية إخوانك وأخواتك؟

نعم ☐ لا ☐ عند الضرورة ☐ أحياناً

١٢- تفرضين أفكارك على بقية أفراد الأسرة؟

نعم لا عند الضرورة أحياناً

١٣- تفكرين بالأمور بجدية تختلف عن باقي إخوانك وأخواتك؟

نعم لا

١٤- تقومين في العطل والإجازات بإدارة المنزل؟

نعم لا غير ضروري عند اللزوم دائماً

١٥- تحصلين على مميزات مادية ومعنوية أكثر من بقية أخواتك البنات؟

نعم لا غالباً عند الضرورة

١٦- تتحملين ظروف الأسرة الصعبة؟

نعم لا أحيانا عند الضرورة

١٧- تتخلين عن تربية إخوانك وأخواتك اليتامى؟

نعم لا عند الضرورة

١٨- تضحين بالارتباط بالزواج من أجل تربية إخوانك وأخواتك اليتامى؟

نعم لا حسب الظروف

تحليل استبانة أسرار الابنة الكبرى:

يا ابنتي!!

منذ بلوغك الثانية عشرة من عمرك وأنت مطالبة بالكثير من الواجبات، إن الأنظار موجهة إليك خاصة وأنك الابنة الكبرى. لا شك أنك تقدرين ذلك



وتشعرين بالرضا، أوصيك بعدم الإنصات لبعض أقوال المغـرضـات اللاتي يفـسـدن عليك صـفـو العـيش ويحـرضنك على الشـعور بعدم الاسـتقرار ومحاولة إقناعك بأنك قـد أضـعـت حـقك من الدلال أو أن حقوقك مهضومة.

كما قد يزعجك أنك تبدين أكبر سناً من عمرك الحقيقي بسبب مسؤولياتك لكونك الابنة الكبرى فلا بأس في ذلك. ما أجمل قيامك بمساعدة حقيقية لوالدتك واهتمامك براحتها وتحملك معها ما يدور بالمنزل العامر من مشكلات تخص شؤون بقية أفراد أسرتك. وسوف تفرح والدتك عندما تشاطرينها همومها ومشكلاتها النفسية التي قد تواجهها في رعاية إخوانك وأخواتك ممن يصغرونك سنا.

إن عليك أن تكوني صديقة لوالدتك، كي تجدك عند الضيق تمتصين غضبها، وتكفكفين دموعها، وتضحين براحتك من أجل سعادتها، وتجاهدين النفس في سبيل الحصول على رضاها. وليس كثيراً عليها أن تقومي بدورها في أثناء غيابها عن المنزل بشكل مؤقت، بالإضافة إلى احتضان بقية إخوانك وأخواتك ونصحهم بإخلاص وأمانة وصدق والاهتمام بمصالحهم ومساعدتهم على تخطي العقبات التي قد تقابلهم في أثناء مسيرتهم التعليمية.

ويا حبذا - يا فتاتي - إذا قمت بالاهتمام براحة إخوانك خاصة الشباب ورعايتهم وتلبية بعض المطالب السهلة التي تتعلق بالاهتمام بالمأكل و المشرب والملبس الخاص بهم ومساعدتهم على ترتيب بعض الأمور الخاصة والمهمة. إن هذا العمل يملأ بعض وقتك ويمنحك النشاط والسعادة، كما ينبغي عليك تحمل هذا العبء بصدر رحب دون توجيه أي عتاب لهم أو القيام بإلقاء اللوم



عليهم أو على أخواتك البنات إذا حصل وأن تضايقت من أفكارهن. و عليك عدم فرض أفكارك عليهن، ولكن إذا اضطررت لذلك فيمكنك بأسلوب الإقناع امتلاك عقولهن وقلوبهن والحصول على ما تصبو إليه نفسك. كما أنه من المفروض أنك تفكرين بالأمور الحياتية والعائلية بجدية وبأسلوب يختلف عن باقي إخوانك وأخواتك الذين يصغرونك سناً، وبالطبع فإن لآرائك وأفكارك مكاناً مناسباً ووزناً كبيراً بين افراد أسرتك؛ لكونك الأكبر سناً، أي الأكثر دراية وخبرة وقوة تحمل، ولكي تحققي لنفسك خبرة أوسع في مجال إدارة المنزل عليك في العطل والإجازات باستلام زمام الأمور المنزلية من السيدة الوالدة، مع إضفاء بعض اللمسات أو إجراء بعض التعديلات في إدارة المنزل حتى تحوزي على إعجاب أفراد الأسرة. وقد تحصلين أيضاً على بعض المميزات المادية أو المعنوية التي تستحقينها كمكافأة على ما قدمتيه للأسرة من اهتمام ورعاية يستحقان التقدير والاحترام. ولا تقولي "إنني صغيرة السن ولاأقدر على تحمل هذه المشقة" أو تحدثك نفسك بأنك مازلت مراهقة وعليك التمتع أيضاً بهذه المرحلة.

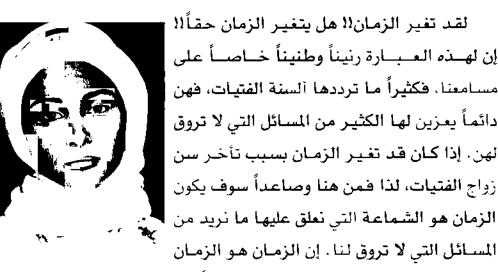
هل يا ترى سألت نفسك!! إذا لم تكوني الابنة الكبرى فهل تتمنين إن كنت كذلك؟ هل تجيبين بنعم؟ أم لا؟. هل تعلمين أن هناك قصصاً اجتماعية كثيرة تجسد دور الابنة الكبرى على أنها هي الضحية في الكثير من الأحيان؟. أتعلمين أن الابنة الكبرى قد تضطرها الظروف لتقمص الدور الحقيقي للأم عندما تصاب الأسرة بمصاب جلل يفقدها ربة الأسرة لا سمح الله، تلك الأم الرؤوم!! من سوف يأخذ دور الأم!! سوى الابنة الكبرى!! التي ستصبح هي الأخت الكبرى والأم في الوقت نفسه، وسوف تأخذ على نفسها عهداً بأن

تضحي في سبيل إسعاد إخوانها وأخواتها حتى يصبح كل واحد منهم على أشده ويستطيع شق طريقه بنفسه. أما الأخت الكبرى فهي لن تتخلى عنهم أبداً مهما كلفها الأمر. وقد يختلف ذلك حسب اختلاف الحالة الاجتماعية للأسرة، فقد يكون هناك أطفال صغار تركتهم الأم أمانة في رقبة ابنتها الكبرى عندما رحلت عن الأسرة. عندئذ لابد وأن تعاهد الابنة الكبرى نفسها بألا تتركهم يترعرعون في كنف جدة أو عمة أو خالة أو زوجة أب وخلافه. وينبغي عليها أن تحذو حذو الأم بكل ما أوتيت من قوة، وأن تكون قدوة حسنة لهؤلاء الأطفال حتى توصلهم إلى بر الأمان وتطمئن على مستقبلهم حتى وإن ضحّت بالغالي و النفيس من ملذات الدنيا وما بها من لهو ولعب. وقد يفوتك قطار الزواج أيتها الابنة الكبرى العظيمة المثالية بأمومتك المبكرة - بالرغم من عدم زواجك - لأنك تجدين في إخوانك البارين وأخواتك الحافظات لمعروفك خير سند وأنيس لك عند كبرك، وكما قيل في المثل الشعبي: "إن الأم هي التي تربي وليست التي تلد".

إن هناك الكثير من الحكايات التي تجسد الدور المثالي للابنة الكبرى، كأن تكون الأم مصابة بمرض ما - لا سمح الله - وتأخذ ابنتها الكبرى دورها في تربية الأطفال، حتى وإن كانت النهاية أن هذه الابنة الكبرى ترفض الارتباط بالزواج في سبيل ضمان مستقبل أفضل لإخوانها وأخواتها خوفاً على مصالحهم المستقبلية. إنها تضحي بسعادتها وتعتبر أن سعادة بقية أفراد الأسرة أهم بكثير من ارتباطها بزوج قد يعيقها عن القيام بواجبها على أكمل وجه تجاه أسرتها.جزاها الله خير الجزاء هذه الابنة والأخت الكبرى - الأم الرؤوم - المثالية في سلوكها وأكثر الله من أمثالها، وجعلها قدوة صالحة لبنات جنسها.

حديث بيني وبينك:

للفتيات غير المتزوجات من عمر ٣٦ فما فوق:



لقد تغير الزمان!! هل يتغير الزمان حقاً!! إن لهـذه العبـارة رنيناً وطنيناً خـاصـاً على مسامعنا، فكثيراً ما ترددها ألسنة الفتيات، فهن دائماً يعزين لها الكثير من المسائل التي لا تروق لهن. إذا كان قد تغير الزمان بسبب تأخر سن زواج الفتيات، لذا فمن هنا وصاعداً سوف يكون الزمان هو الشماعة التي نعلق عليها ما نريد من المسائل التي لا تروق لنا. إن الزمان هو الزمان ولكن عقارب الساعة لا ترجع إلى الوراء أبداً!! لقد لوحظ في مجتمعنا العربي في السنوات العشر الماضية أن سن زواج الفتاة قد تأخر حتى أصبح من الطبيعي ألاّ تفكر الأسرة بزواج إبنتها قبل تخرجها من المرحلة الجامعية. وإذا اردنا أن نتعمق في أسباب ذلك فلابد لنا من عدة وقفات وتأملات صادقة مع الأخذ بعين الاعتبار أن هذه المرحلة التي شهدت هذا التغير قد صاحبها انفتاح من قبل الفتاة والشاب على النواحي الفكرية والإعلامية والثقافية والاجتماعية والتربوية.

بعض أسباب ارتفاع سن زواج الفتاة:

مما لاشك فيه أن من الأسباب التي جعلت سن زواج الفتيات يتزايد هو تأثير التعليم على نفسية الفتاة. فبالتعليم ارتقى الفكر واشتد العود وصقلت موهبة وشخصية الفتاة، فأصبحت بالتالي تلبي نداء العقل وتهمل نداء القلب. كما راودتها الكثير والكثير من الأحلام الوردية التي استطاعت بفضل من الله أن تحقق الغالبية العظمى منها باستقلالية ودون الإثقال على كاهل ولي أمرها ومجتمعها. كانت

الفتاة في السابق – قبل حوالي ربع قرن من الزمان– تخطب منذ بلوغها سن الخامسة عشرة من العمر وهي مازالت مراهقة في المرحلة المتوسطة من دراستها. كما أن بعضهن لم يدركن أهمية وضرورة التعليم آنذاك، فلا شك أن مصير الزواج أفضل من لا شيء بالنسبة لتلك الفئة. وكانت تغمر الفتاة الفرحة والدهشة معاً، فهذه هي أجمل لحظات العمر التي كانت تنتظرها كل فتاة. إن الزواج في هذه السن المبكرة لم يعد له وجود في وقتنا الحاضر المعروف بعصر العولمة والتقنيات الحديثة. ولقد ارتفع سن الزواج إلى ما بعد حصول معظم الفتيات على الشهادة الجامعية أي ما بين سن (٢٢-٢٥) عاماً من العمر. وقد أصبح عرفاً من أعراف المجتمع أن تخطب الفتاة وهي على مشارف الانتهاء من مرحلة الدراسة الجامعية – في أغلب الأحيان – وليس قبل ذلك.

نداء للفتيات:



عليك أيتها الفتاة أن تكوني أقرب للواقع وألاّ تجعلي من التمسك بالانتهاء من مرحلة التعليم الجامعي ذريعة وسبباً لعدم زواجك بالمتقدم إن كان هناك تكافؤ بينكما وتجدينه رجلاً صالحاً مؤهلاً يستطيع إقامة بيت الزوجية. وفي الوقت نفسه يهيئ لطموحك العلمي الجو المناسب. فما المانع لديك شخصيا؟ أناشدك أن تعيشي على أرض الواقع وكفى أحلاماً وردية، فإذا كنت تنتظرين زوجاً أعلى شأناً وأرفع منزلة من هذا الخاطب فما أدراك؟ ربما يطول انتظارك ويسرق الزمن منك أجمل أيام العمر وأحلاها ولا تطول يداك كما يقال في المثل الشعبي "بلح الشام ولا عنب اليمن"، بل ويطير العصفور قبل دخوله إلى القفص الذهبي بلحظات حيث لا ينفع الندم، عندها تكون قد جنت على نفسها براقش!!. إن

الكثير من الفتيات مع الأسف يعجبهن مبدأ رفض المتقدم للزواج حتى يقال إن فلانة خطبت للطبيب وللمهندس ولفلان وابن فلان ولكنها رفضت، ويعتبرن في ذلك نوعاً من ذيع الصيت وشدة اهتمام المتقدمين للزواج بهن. وأنت يا فتاتي مع الأسف لا تعلمين بأنك تستعملين طريقة العد التنازلي لهؤلاء الخاطبين وأنهم يتناقصون بينما يتزايد عمرك حين يمر بك الزمان وأنت مازلت تكابرين معتبرة بأن الشهادة التي حصلت عليها هي سلاحك الذي سوف تشهرينه في وجه الأزمات. إن عليك استعمال هذا السلاح على الوجه السليم حتى لا تأتي اللحظة الحاسمة في حياتك وعندها تجدين نفسك في وحدة قاتلة وقد انصرف الجميع من حولك. حينئذ سيكون نفع الشهادة ثانوياً، أي أنك تحتفظين بالسلاح في غمده. وقد لا تكونين أنت السبب في تأخير زواجك، فربما النظام الاجتماعي يتدخل كسبب رئيس في هذه المسألة.

العرف كنظام اجتماعي:



كما جرت العادة ومن المعروف لدى بعض العائلات اتباع نظام تزويج البنات حسب العمر، فإن خطبت الابنة الصغرى قبل الكبرى فلا يصح أن ترتبط بالزواج حتى تتزوج من يكبرنها سناً من بقية أخواتها البنات. أليس في هذا المبدأ تعد على القسمة و النصيب!! فبدلاً من أن تظل ابنة واحدة دون زواج فمن الممكن أن تحتفظ الأسرة بجميع أفرادها من البنات دون زواج بسبب ذلك العرف السائد بالمجتمع!! فلكل فتاة ظروفها ونصيبها من الجمال و التعليم والزواج وغير ذلك، وليس شرطاً ارتباط مصير الواحدة منهن بالأخرى. فمن الممكن استئذان الابنة الكبرى في تزويج أختها التي تصغرها سناً، فإن وافقت فما المانع من ذلك؟ وعلى العكس فقد تتزوج جميع البنات الكبار في الأسرة وتظل أصغرهن سناً لرعاية والديها أو أحدهما حتى تكبر بالعمر

وتتعدى سن الأربعين وتقل فرصة الارتباط بالنسبة لهذه المرأة. وقد يتوفى الوالدان وتظل تبكي وحدتها في الحياة وانصراف الآخرين عنها. إننا على يقين تام أن كل هذه الأمور قسمة ونصيب، وهذا هو قدر هذه الفتاة، ولكن علينا بالأخذ بالأسباب وعدم إيعاز أخطاء المجتمع للقسمة والنصيب؛ لذا ينبغي على الوالدين أن يفكرا في مصيرها بعد رحيلهما عن الحياة، خاصة إذا كان جميع إخوانها وأخواتها قد نعموا بالحياة الزوجية وكونوا مستقبلاً مع أطفالهم، فما هو ذنب هذه الضحية سواء أكانت هي الابنة الكبرى أم الصغرى؟؟ وقد لا تكون هذه المرأة التي تعدى عمرها الأربعين عاماً قد استفادت كثيراً من حياتها في الفترة السابقة وقد مر الوقت ومضى من عمرها سنوات عديدة مكثت فيها دون تعليم أو وظيفة أو أي سلاح يمكنها إشهاره عند اللزوم!! فماذا يا ترى سوف يكون مصيرها؟. وعلى كل حال إذا كنت يا أختاه ممن تنطبق عليهن هذه المسألة فاحتسبي الأجر والثواب من الله، خاصة إذا كنت قد تأخرت في زواجك بسبب رعايتك للوالدين أو أحدهما، وثقي تماماً بأن الله سوف يعوضك خيراً حتى تلوح لك بارقة أمل ويأخذ بيدك لطريق السعادة مهما طال انتظارك.

ضرورة إكمال مسيرتك:

حاولي أن تكملي مسيرتك وتكوني عضواً نافعاً بمجتمعك حتى إن لم يكن لديك قسط وافر من التعليم، فأمامك عدة مجالات للأعمال التي باستطاعتك كسب رزقك منها، كما أن أمامك آفاقاً جديدة للالتحاق بأي عمل تطوعي يجزيك الله عليه خير الجزاء، وتساهمين من خلاله في بناء المجتمع. وبفضل رضاء الله سبحانه وتعالى عليك ثم رضاء الوالدين سوف يكون التوفيق والسداد والسعادة هي نهاية المطاف بالنسبة لك، وعليك بالتفاؤل، واحذري التشاؤم والقلق والغيرة، فلا راد لقضاء الله.

استبانة أسرار الفتيات غير المتزوجات فقط من عمر ٣٦ فما فوق:



إذا كنت - أيتها الفتاة - قد بلغت سن الزواج ولم يحالفك النصيب بعد للارتباط بشريك العمر حتى بلغت سن السادسة و الثلاثين التي تعتبر سناً حرجة نوعاً ما، فما عليك سوى الإجابة عن هذه الاستبانة بأمانة تامة بوضع إشارة جانب الإجابة الصحيحة؛ وذلك للوقوف على معرفة لغز بعض الأسباب التي قد تساعدك على تحقيق أمنياتك وحلمك بأن تصبحين عروساً رائعة في أقرب وقت إن شاء الله.

هـل:

١- درجة إيمانك بالقسمة والنصيب

عالية جداً   عالية   متوسطة   ضعيفة

٢- درجة اعتزازك بنفسك

عالية جداً   عالية   متوسطة   ضعيفة

٣- أنت مغرورة بجمالك؟

نعم   لا   أحياناً

٤- أنت مغرورة بنفوذ عائلتك المالي؟

نعم   لا

٥- أنت مغرورة بدرجة تعليمك العالي؟

نعم   لا   أحياناً

٦- أنت على درجة من جمال النفس وصفاء الروح؟

نعم لا

٧- أنت متفائلة بالحياة؟

نعم لا أحياناً

٨- أنت طليقة الوجه وحلوة المنطق؟

نعم لا أحياناً

٩- تخلصين في حب صديقاتك؟

نعم لا

١٠- أنت ممن يحب ثرثرة الكلام؟

نعم لا أحياناً

١١- القلق والتوتر النفسي من خصالك؟

نعم لا أحياناً

١٢- تتسم نظرتك للمتزوجات بالحقد والحسد؟

نعم لا أحياناً

١٣- أنت تتكلفين في طريقة كلامك؟

نعم لا أحياناً

١٤- تتكلفين في معاملاتك مع الآخرين؟

نعم لا أحياناً

١٥- تشعرين من معاملاتك أنك مازلت مراهقة؟

نعم لا أحياناً

١٦- تذكرين كيف قضيت مرحلة طفولتك؟

نعم لا لا أدري

١٧- تتصرفين في بعض الأحيان بطريقة طفولية؟

نعم لا لا أدري

١٨- الزواج في نظرك مجرد ضرورة اجتماعية؟

نعم لا

١٩- التفكير في الزواج يشعرك بمسؤولية جسيمة؟

نعم لا أحياناً

٢٠- ثمة هواجس تنتابك باستمرار حيال مستقبلك الزوجي؟

نعم لا دائماً

٢١- في اعتقادك أن قطار الزواج من الممكن أن يفوتك؟

نعم لا أحياناً

٢٢- تتأثرين بالجو العائلي بمنزل الأسرة؟

نعم لا أحياناً

٢٢- ثمة خلافات بالأسرة تعوق مستقبلك الزوجي؟

نعم لا

٢٤- الأثر الذي تركته على نفسيتك العلاقة بين والديك؟

إيجابي سلبي غير محدد

٢٥- خوفك من مسؤوليات الارتباط تشكل عائقاً لزواجك؟

نعم لا لا أدري

٢٦- عدم إلمامك بتدبير المنزل والطهي عائق لزواجك؟

نعم لا لا أدري

٢٧- أنت مدللة من قبل الوالدين؟

نعم لا

٢٨- تدليلك سبباً في رفض المتقدم لشخصيتك؟

نعم لا أحياناً

٢٩- في اعتقادك أن يكون المتقدم نسخة من والدك؟

نعم لا

٣٠- في نظرك وجوب تحقيق جميع المواصفات في المتقدم؟

نعم لا

٣١- من الممكن التنازل عن بعض المواصفات في المتقدم لخطبتك؟

نعم لا لا أدري

٣٢- عدم اكتراثك ببعض الأمور الأساسية في الحياة عائق لزواجك؟

نعم لا لا أدري

٣٣- بسبب عدم الجدية في تصرفاتك ينصرف الخاطب عن إتمام مراسم الزواج؟

نعم لا لا أدري

٣٤- لأهل المتقدم دور في جعله ينصرف عن فكرة الزواج منك؟

نعم لا لا أدري

٣٥- والدك هو من يعارض زواجك؟

نعم لا أحياناً

٣٦- يعارض والدك زواجك لأن المتقدم غير ميسور الحال؟

نعم لا لا أدري

٣٧- لوالدتك اليد العليا في إبطال إتمام مراسم زواجك؟

نعم لا أحياناً

٣٨- تنصتين لنصائح بعض الصديقات حيال مشروع زواجك؟

نعم لا أحياناً

٣٩- أنت واثقة من صدق تلك النصائح من الصديقات؟

نعم لا لا أدري

٤٠- تقومين بأداء صلاة الاستخارة في موضوع زواجك؟

نعم لا أحياناً

هـل

تأخر زواجك بسبب:

١- رعايتك للوالدين أو أحدهما؟

نعم لا

٢- تكفلك مادياً بالوالدين أم بأحدهما؟

نعم لا

٣- أنك امرأة عاملة؟

نعم لا

٤- أن المتقدمين يريدون الاستفادة بجزء من راتبك الشهري؟

نعم لا أحياناً

٥- أنك امرأة لا وظيفة ولا دخل مادي لديك؟

نعم لا

٦- رفضك الزواج من رجل منفصل عن زوجته دون الوقوف على التفاصيل؟

نعم لا لا أدري

٧- رفضك أن تكوني الزوجة الثانية؟

نعم لا لا أدري

٨- رفضك الزواج من رجل أرمل لديه أبناء وبنات في سن المراهقة؟

نعم لا لا أدري

٩- عدم قبولك الزواج بأرمل لديه أبناء وبنات في سن الزواج؟

نعم لا لا أدري

١٠- أنه يكون الزوج أكبر بالعمر من الزوجة بفارق (سنة)؟

٢-٥ ٥-١٠ ١٠-١٥ أكثر من ١٥ لا يهم

تحليل استبانة أسرار الفتيات غير المتزوجات فقط من عمر ٣٦ فما فوق:

نصائح للفتيات غير المتزوجات فقط:

ابنتي الشابة.. عليك قبل كل شيء أن تضعي أمامك هذه النصائح:

١- أن تقوي درجة الإيمان بالقدر خيره وشره وأن تعلمي "ما أصاب ابن آدم لم يكن ليخطئه وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه"، كما أن الزواج قسمة ونصيب، وأن تأخرك في الارتباط لا يعني نهاية العالم.

٢- عليك الاعتزاز بنفسك بدرجة عالية بحيث لا يخالط ذلك غروراً بجمالك أو نفوذ عائلتك الاجتماعي والاقتصادي. كما لا تجعلي من الشهادات العلمية التي حصلت عليها ذريعة لكي تكون شهادة على غرورك بسبب حصولك على قسط وافر من التعليم مما جعلك ترفضين الخاطب نظراً لنظرتك لقدراته العلمية نظرة فوقية تجعلينه يشعر أنه لن يصل إليك أبداً، فلا تحاولي أن تكوني نجمة في السماء، بل تذكري أن هناك مقاييس أخرى تقاس بها عقلية الرجل ونجاحاته.

٣- كوني على درجة عالية من صفاء الروح وجمال النفس ونقاء القلب، حيث إن الشكل الخارجي معرض للتغيرات الفسيولوجية بفعل الزمان والطقس، أما مضمون النفس الداخلي فهو الباقي للأبد لينضح للخارج بالحب والصفاء والنقاء، لكي يكسبك بهجة ونضارة ويزيد من تألقك وشبابك وتفاؤلك بجمال وروعة الحياة. واعلمي أن الناس تحكم على بعضها بما تراه ظاهراً، فقد تكونين أو تبدين للآخرين وكأنك مغرورة بينما العكس هو الصحيح، لذا حاولي ألاّ تظلمي نفسك وجاهديها على إظهار الوجه الحقيقي أمام الناس.

٤- عندما تتلاقى الوجوه لا بد من بشاشة الوجه وحلاوة اللسان و النظرة الحنونة للأخريات بعين مليئة بالحب وبالخير وأطيب التمنيات.

٥- كوني مخلصة دائماً وأبداً لمن عاهدتهن على الصداقة واحفظي ذلك العهد دوماً.

٦- لا تقومي بالثرثرة بالكلام غير النافع مهما كان الموقف الذي يمر أمامك، واعلمي جيداً أن الفتاة التي تقوم بممارسة تلك العادة الذميمة تكون مدعاة للانتقاد من قبل الأخريات.

٧- حذاري أن ينتابك القلق والتوتر النفسي إذا سمعت أن إحدى صديقاتك أو بنات الجيران قد تمت مراسم زواجها وهي أصغر منك سناً وأقل منك جمالاً، وتذكري أن من الممكن جداً أن تحمل لك الأيام القادمة مفاجآت سارة بحيث تتألقين ويكون لك نصيباً أوفر منهن في السعادة، ويعوضك الله كل ما فاتك ويرضيك ويرزقك بالزوج والولد الصالح.

٨- انتبهي إذا كنت تتكلفين في طريقة كلامك وأحاديثك ومعاملاتك مع الرفيقات و الصديقات، فسوف تندمين على ذلك ذات يوم.

٩- لا بد يا فتاتي أن تكوني قد تركت تلك المرحلة من حياتك التي عرفت بمرحلة المراهقة فأنت الآن على مشارف أبواب دخول حياة جديدة تصبحين فيها عروس اليوم وأم المستقبل، لا ضير أن تتذكري ما قد مر بك من تجارب في فترة المراهقة أو حتى خلال فترة طفولتك آنذاك.

١٠- احذري الآن أن تقومي بإتيان بعض التصرفات الطفولية؛ لأن كل خطوة محسوبة عليك في المرحلة القادمة من عمرك.

١١- حاولي دائماً الوصول لسن النضوج الذي تقدرين فيه بأن الزواج ليس مجرد ضرورة اجتماعية فحسب بل إنه مكمل لنصف دينك وحماية لنفسك وهذه سنة الحياة.

١٢- عليك بالتفكير في مسؤوليات الزواج بطريقة صحيحة وسليمة بحيث لا تنتابك الهواجس من حين لآخر حيال مستقبلك الزوجي.

١٣- لا يساورك الشك بأن قطار الزواج من الممكن أن يفوتك.

١٤- حاولي نسيان الجو العائلي القاتم الذي قد مر بك في أيام من حياتك السابقة.

١٥- تداركي دائماً عدم الوقوع في بعض المواقف السلبية العائلية التي قد يكون لها أثر سلبي على مستقبلك، بل عليك أن تتحاشي أي مواقف تكون مدعاة للخلافات الأسرية.

١٦- لا تجعلي مما يمثل أمامك على مسرح الحياة اليومية من مشكلات عائلية سبباً من تخوفك من خوض تجربة الزواج الناجحة بإذن الله.

١٧- كوني صادقة مع نفسك وتساءلي دوماً عن الأسباب التي قد تؤدي إلى أن يخشى المتقدم من إتمام مراسم الزواج بك أو يتردد في ذلك.

١٨- ناقشي جميع الأمور الحساسة بينك وبين نفسك بصوت ضميرك المسموع وبلا تردد، فلربما يكون عدم إلمامك بالتدبير المنزلي وأمور الطهي وخلافه أحد الأسباب التي تجعل الشاب يصرف النظر عن الخطبة أحياناً.

١٩- لا تجعلي من كثرة تدليلك من قبل الوالدين وتلبية كل طلباتك بلا قيد أو شرط سبباً لعدم قناعة المتقدم بشخصيتك.

٢٠- لا تأملي أن تكون شخصية المتقدم نسخة من والدك من حيث الاستمرار في تدليلك، واعلمي أنه - وإن حصل ذلك - فلن يستمر لمدة طويلة، فسوف تمر شخصيتك في أطوار مختلفة - الابنة المدللة فالزوجة المدللة ثم أخيراً الأم المدللة. هل في اعتقادك أن ذلك يشكل انسجاماً وتوافقاً!! بالطبع لا.

٢١- أعيدي النظر في مواصفات الخاطب وقومي بترتيبها حسب الأولويات.

٢٢- تنازلي عن بعض طلباتك كي تستطيعي تحقيق النجاح في استقطاب المتقدم المناسب لشخصيتك.

٢٣- قومي بالتركيز على الأمور الأساسية للحياة الزوجية السعيدة.

٢٤- كوني جادة جداً في تصرفاتك اليومية حتى لا يكون لأهل المتقدم حجة في إقناع الشاب بالانصراف عن فكرة الزواج منك.

٢٥- ثقي بأن موافقة أهل المتقدم بانضمامك لأسرتهم سيكون له وقع كبير في مسيرة حياتك الزوجية مع ابنهم، فكوني عند حسن ظنهم.

٢٦- في حالة تقدم شاب غير ميسور الحال ورفض والدك له.

حاولي إقناع والدك بوجهة نظرك في المتقدم إذا كنت مقتنعة تماماً بشخصية الشاب، وانقلي لوالديك بوضوح رغبتك الصادقة في الارتباط به حتى وإن لم يكن ميسور الحال، واجعلي من والدتك واسطة خير في هذه المسألة، فربما يكون لها دور إيجابي لإقناعه بالموافقة. وليتذكروا قول الله تعالى:﴿وأنكحُوا الأيامىٰ منكُمْ والصَّالحين من عبَادكُمْ وإمائكُمْ إن يكُونُوا فُقرَاءَ يُغنهمُ اللَّهُ من فَضْله واللَّهُ وَاسعٌ عليمٌ﴾ (النور:٣٢). وكما يقول المثل الشعبي (خذوهم فقراء يغنيهم الله) أي أنه من الممكن جداً أن يكون زواجك من ذلك الشاب مباركاً بإذن الله وتجلبين له السعادة والغنى.. فمن يدري!!

٢٧- عندما يحدث ويتقدم للارتباط بك شابٌ من أسرة كريمة - عليك بالابتعاد عن الثرثرة وعدم الإنصات إلى نصائح الصديقات، فلربما تلقيت من بعضهن بعض الاقتراحات التي تؤدي بك في النهاية للخسارة وتكونين بمثابة من يتلقى الضربة القاضية.

٢٨- احذري ولا تستسلمي لتلك السهام الثاقبة. واتركي للعقل فسحة ومساحة، ومن ثم عليك بكل تأكيد الالتجاء إلى الله والقيام بأداء صلاة الاستخارة حتى يتبين لك الطريق القويم بإذن الله تعالى.

٢٩- حاولي أن تعتمدي على عقلك في اختيار الجواب بالرفض أو القبول عندما يتقدم لك الخاطب ولا تتأثري بقيل وقال، فطالما أن عمرك مناسب للزواج فلا بد وأن السنوات الماضية قد تركت آثاراً وبصمات في حياتك مما يجعلك تميزين الغث من السمين وتضبطين الميزان الذي سوف تزنين به إيجابيات وسلبيات الشخص المتقدم للارتباط بك مع عدم إغفالك للتكافؤ بينكما، كما تستطيعين أيضاً الاستعانة بالاستخارة فإن قلب المؤمن دليله، وعند عدم تمكنك من إتمام مشروع تلك الخطبة فلا خير إلا ما اختاره الله، فلا راد لقضائه وقدره.

٣٠- تجنبي اليأس واعلمي أن الله سوف يعوضك بالزوج الصالح. وعليك بالصبر فإنه مفتاح الفرج.

٣١- اطلبي المساعدة من بقية أفراد الأسرة وتقسيم أيام الأسبوع على جميع الإخوة والأخوات بحيث لا يهمل حق الوالدين في الرعاية والسهر بجانبهما لو كانت الظروف الصحية تستدعي ذلك ووجدت أن هذا أحد أسباب تأخر مشروع زواجك. إن الموازنة أمر ضروري ولابد من عدم ترك مسؤولية رعاية الوالدين على ابن معين أو ابنة معينة وترك البقية يحرمون من الثواب و رضاء الوالدين.

٣٢- صارحي المتقدم أنك إذا كنت تتكفلين مادياً بالوالدين أو بأحدهما فإن زواجك سوف لن يبدل شيئاً من نظامك الاجتماعي حيال أهلك. وبهذا يمكنك اختبار المتقدم، فإن وافق فيمكنك الاشتراط عليه بأن استمرارك في الاهتمام بوالديك مادياً ومعنوياً سوف لن ينقطع بعد زواجك.

٢٣- لا توافقي على الارتباط برجل يجعلك تهملين رعاية والديك وإلاّ فلا يمكنك المضي في هذا النوع من الارتباط. إن بعض الشباب هداهم الله يشترط على المرأة العاملة أن تدفع له الجزء الأكبر من راتبها الشهري إن لم يكن كامله، وهو له مطلق الحرية في التصرف فيه، والعاقلة من النساء لا ترضخ لأمر كهذا؛ وذلك لأن الشرع قد أعطى المرأة حقها في التصرف بمالها والمحافظة عليه.

٢٤- لا تتركي أموالك في أيدي غيرك. لقد عرفت المرأة في الجاهلية بضعفها، ولكن عندما جاء الإسلام كرم الله المرأة وفرض لها من الميراث حصة معلومة وغير ذلك من الحقوق الشرعية، وجعل لها ذمة مالية مستقلة، كما أوصى بالإحسان و الرفق في معاملتها. وقد أوصى الرسول ﷺ بالرفق بالنساء فقال: «**رفقاً بالقوارير**» كناية عن رقة ونعومة المرأة ورهف إحساسها.

٣٥- لا تضايقي نفسك إذا وجدت أن المجتمع يفضل الرجل في أمور كثيرة. ولكن نجد بعض الصور الاجتماعية التي تعكس تفضيل البنات في المعاملة على البنين من قبل بعض الآباء و الأمهات؛ فذلك لأن الفتاة حساسة وخجولة بطبعها وقد أورثها المجتمع بعض الموروثات الاجتماعية والعادات و التقاليد التي لا تحيد عنها. فالحرية مثلاً مفهومها يختلف لدى البنين، بينما نجد الفتاة مقيدة إلى حد ما عن ممارسة الحرية المطلقة نوعاً ما بالطريقة نفسها التي يسمح بها المجتمع للفرد الذكر. ولأنك الابنة أم الغد والمربية الفاضلة التي أوصى الشرع بتكريمها وجعلها أولى الناس بحسن صحابة الفرد، فإنك حتى لو كبرت وتأخر زواجك أو لم يكتب لك نصيب بالارتباط أبداً، فإن الأمومة موجودة ومتغلغلة بداخلك، إنها تنعكس في تصرفاتك مع بقية أفراد أسرتك وخاصة الوالدين في كبرهما. فإن

رعايتك لهما تعطيك وتمنحك القدرة على ممارسة دور الأم الرؤوم. كما قد يتأخر زواجك لأنك لست امرأة عاملة ولا دخل مادي لديك يساندك ويساعد زوج المستقبل، ومع الأسف فإن المجتمع مليء بالصور الغريبة التي قد لا يستوعبها الفرد منا حتى وإن سردت عليه شخصياً، أين الشباب الواعد؟ أين ذهب واختفى الشاب الذي يعرف معنى القوامة؟.

٣٦- احذري أن تكوني ضحية المجتمع أو ضحية أحد الشباب المتهورين!! إياك أن تجعلي من راتبك صيداً ثميناً لبعض الشباب المستهتر!! إذا اشترط عليك الشاب الزواج منك بشرط أن تقومي بتسليم راتبك في نهاية كل شهر فإن عليك عندئذ التريث واللجوء إلى استشارة ناصح أمين، ثم في النهاية استخارة ربك واللجوء إليه لمساعدتك على اتخاذ القرار!!.

٣٧- إن الصور الاجتماعية مليئة بالقصص الواقعية لبعض الشباب الذين يريدون الزواج من امرأة متعلمة وعاملة للاستفادة من عرق جبينها، فاحذري!! ولكن لا أقول لك أغلقي الباب في وجه مثل هذا المتقدم، فإذا كان موظفاً وذا دخل معين ويود أن تتعاونا معاً حتى تتحسن النواحي المالية لكما كأسرة فلا بأس ولكن عليك بمعرفة الأسباب دراسة موقفه ومستفيضة. وإن لزم الأمر قومي بأخذ مشورة من تثقين برأيه، فسوف يساعدك ذلك على اتخاذ القرار الحكيم.

٣٨- لا تتنازلي عما جنيته من مال وحلال من عرق جبينك مقابل أن زواجك قد تأخر.

٣٩- لا تبدئي حياتك بأسلوب المقايضة؛ لأن ذلك سوف يعجل في نهايتها.

٤٠- إن الحياة أخذ وعطاء، وإذا استطعت الوقوف على حقيقة الرجل المتقدم للزواج منك ووجدت فيه الرجل الصالح المؤمن الذي سوف يقف إلى

جانبك في رحلة الحياة الشاقة الطويلة المقبلة وكان مستور الحال وقد وافقت على الزواج منه ومساعدته مادياً بما تجود به نفسك بطيب خاطرك دون قيد أو شرط فسيري على بركة الله.

٤١- عليك بالرضا بالمستوى المعيشي الذي سوف تكونين فيه إن لم تسمح لك ظروفك بمساعدته مادياً أو إذا وجدت رفضاً من جهته، ولا تتبعي أسلوب المن إذا بذلت برضا نفسك كل ما تدخرينه على سبيل مساعدة زوجك في مصروفات البيت واحتياجات الأطفال وخلافه؛ لأن هذا اختيارك فلا تقومي بأداء دور المنان؛ لأن المنان يضيع ثوابه.

٤٢- احتسبي الأجر والثواب من الله تعالى، واعلمي طالما أن زوجك رجل محترم وفاضل فليس هناك عيب فيما إذا كان محدود الرزق وليس ميسور الحال. إن هناك الأهم من ذلك كله، إنه " السعادة " التي طالما حلمت بها وجميع نساء العالم. فإذا كنت تشعرين بالسعادة معه فمهما صرفت من المال الخاص بك فهو صدقة على أهل بيتك؛ لأنك أنت التي قدمت ذلك المال بسخاء من نفسك ودون أي ضغوط من زوجك أو أولادك عليك، فلتهنئي بالعيش الرغد.

٤٣- لا تشعري زوجك وأطفالك بأنه لولا صرفك وعطاؤك من مالك وحلالك لكان الأمر كذا والوضع أسوأ من كذا، ففي هذا تحطيم لكيان هذه الأسرة وإحراج لزوجك العاقل الذي لم يسألك مالاً أو حلالاً!!.

٤٤- لا تحاولي رفض أي متقدم للزواج منك بسبب انفصاله عن زوجته الأولى أو الثانية أو كلاهما، بل حاولي استخدام ذكائك للوصول لمعرفة الأسباب الحقيقية وراء ذلك الانفصال، فربما كانت أسباب إنسانية جديرة بالاحترام والتقدير. يا أختاه، لا تكوني سبباً في تأخير زواجك بكثرة رفضك للمتقدمين، واعلمي أنه إن لم يكن هناك سبب وجيه ومقنع

لرفضك فإنك أنت التي سوف تخسرين مستقبلك، وحتى إن المعارف والجيران ومن حولك سوف ينصرفون عن مجرد التفكير في خطبتك، فاحذري أن تكوني الجلاد، وارفقي بنفسك لأن النفس أمانة لابد من أن تكوني خير أمين عليها. والحقيقة أن مناقشة الزواج من رجل متزوج تحتاج إلى مناقشة مستفيضة لا يتسع المجال لها في هذا الكتاب.

٤٥- بإمكانك أن تكوني في غاية السعادة حتى وإن كنت الزوجة الثانية، مع وجود الزوجة الأولى، هذا إذا تم الزواج بالتراضي بين الأطراف المكونة لهذا المثلث، الزوجة الأولى والزوج وأنت الزوجة الثانية. إن توفر الصراحة والوضوح في هذه العلاقة أمر ضروري حتى لا يقع أي ظلم على واحد من الأطراف الثلاثة، وتستطيع الزوجة الثانية التمتع بحقوقها، وكذلك الأولى دون حدوث أي نوع من الإحراج. فهل هذا ضرب من الخيال!!

٤٦- لماذا يمكن أن ترفضي الزواج من رجل أرمل؟ هل بسبب وجود أطفاله الأيتام الذي يمرون بسن المراهقة؟ إنك لو وافقت على الزواج من هذا الرجل فسوف يكتب لك الأجر والثواب بإذن الله في رعايتك لهؤلاء الأيتام وكسب محبتهم، وسوف تكونين بمثابة نعم الأم والأخت والصديقة.

٤٧- لا ترفضي الزواج من رجل أرمل لديه أبناء وبنات في سن الزواج وذلك لمجرد وجودهم في حياته إذا كان رجلاً فاضلاً، فسوف تشاركين مشاريع زواجهم، وسوف تكونين أماً حقيقية لهم عندما ترزقين أنت أيضاً بالأطفال، أما إذا رزقهم الله بالذرية الصالحة فسوف تكونين جدة، وأنت لم تتعدي سن الأربعين بعد، يا لها من روعة وسوف يعوضك الله خيراً.

٤٨- لا تشترطي عمراً معيناً للمتقدم فقد يكون أكبر سناً منك لدرجة أن الفارق قد يصل لأكثر من ١٥ عاماً، فكل أعلم بظروفه، طالما قد توفر عنصر التكافؤ والقبول والرضا من الطرفين، فما المانع!!.

٤٩- أكثري من الدعاء بخشوع وبإمكانك استعمال هذه الوصفة من الكتاب والسنة:

❀ الوضوء قبل النوم ثم قراءة آية الكرسي والمعوذات (الإخلاص-الفلق-الناس) والنفث في الكفين والمسح على الجسد ثلاث مرات.

❀ سجلي آية الكرسي مكررة على شريط مدة ساعة واستمعي له كل يوم مرة واحدة.

❀ سجلي المعوذات مكررة على شريط مدة ساعة واستمعي له كل يوم مرة واحدة.

❀ تقرأ آيات الرقية الشرعية على ماء ويتم الشرب منه والاغتسال كل ثلاثة أيام مرة، ثم يقال بعد صلاة الفجر (لاإله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو على كل شئ قدير) مئة مرة.

❀ تطبق النقاط السابقة لمدة شهر كامل وستبشرين بالخاطب الذي يسعدك ويعوضك ما فاتك، ولقد تمت تجربة هذه الوصفة على عدة فتيات وأكرمهن الله بالزوج الصالح.

استبانة أسرار الفتيات والشابات ما بين سن (١٦-٣٦) سنة من العمر!!!

عزيزتي الابنة والأخت الفاضلة، فضلاً ضعي علامة أمام الإجابة المناسبة لقناعتك الشخصية حتى تتمكني من معرفة أسرار تخصك وحدك.

١- العمر الحالي

١٦-١٨	١٨-٢١	٢١-٢٧	٢٧-٣٦

٢- المهنة

طالبة	موظفة	أخرى

٣- المرحلة الدراسية

ثانوي أدبي علمي جامعي دبلوم فوق ثانوي

دبلوم فوق جامعي ماجستير دكتوراه

٤- طبيعة الوظيفة

دوام صباحي دوام مسائي دوامين أيام الخميس

العطل الرسمية مناوبة ليلية

٥- الحالة الاجتماعية

متزوجة غير متزوجة منفصلة مخطوبة تنتقل قريباً لبيت الزوج

٦- العمر الذي تم فيه الزواج أو المناسب للزواج

١٦-١٨ ١٨-٢١ ٢١-٢٤ ٢٤-٢٧ ٢٧-٣٢ أكثر

٧- المرحلة الدراسية التي تتمتع فيها الفتاة بمرحلة المراهقة

المتوسطة الثانوية الجامعية ما بعد الجامعية

٨- تعقدين مقارنة بين مرحلة الطفولة والمراهقة التي مررت بها فتجدين أن:

الطفولة أجمل المراهقة أجمل لا فرق □ فرق كبير جداً

فرق لا يذكر المراهقة مخيفة المراهقة ضرورية

٩- مشروع الزواج بالنسبة لك

تقليد اجتماعي خوف مسؤولية إثارة ضرورة

أمان لا أدري

١٠- الزواج يحد من فرصة وظيفتك؟

نعم لا أحياناً

١١- الزواج يمثل عقبة في طريق دراستك الجامعية؟

نعم لا لا أدري

١٢- الزواج المناسب هو من يراه ولي أمرك مناسباً؟

نعم لا لا أدري

١٣- تفضلين زواج الأقارب؟

نعم لا لا أدري

١٤- تفضلين لو أنك قد خطبت منذ الصغر لأحد أقاربك؟

نعم لا لا أدري

١٥- تفضلين أن يكون زوجك

أصغر منك بنفس عمرك يكبرك قليلاً يكبرك كثيراً

لا أدري

١٦- تقومين بتحليل شخصية الخاطب قبل الارتباط به؟

نعم لا لا أدري

١٧- من الضروري الاستقصاء عن سلوكيات وأخلاقيات الخاطب؟

نعم لا لا أدري

١٨- الزواج المثالي لابد أن يتم

بموافقة ولي الأمر بموافقتك شخصياً بموافقة الأم

بموافقة جميع أفراد الأسرة لا أدري

١٩-الأثر الذي تركته العلاقة الزوجية بين الوالدين على نفسيتك

إيجابي □ سلبي لا أدري

٢٠- العلاقة الزوجية تعني لك

□ مودة رحمة الإنجاب □ تربية الأطفال □ إدارة المنزل □ غيرها

٢١- العلاقة الزوجية تبنى على

□ الصراحة الكتمان □ الخصوصية □ الاحترام □ المصداقية

الحب □ التعاون □ التسامح

٢٢- لتأثرك بوالدتك دور في مستقبلك كزوجة؟

□ نعم لا □ أحياناً □ لا أدري

٢٣- تنوين بتقديم التنازلات لزوج المستقبل؟

□ نعم □ لا □ أحياناً □ لا أدري

٢٤-المقاييس لقبول الشخص المتقدم للزواج منك هي:

□ حسن المظهر □ المركز الاجتماعي المرموق □ المركز الوظيفي

□ حسن الخلق □ قوة الشخصية ضعف الشخصية

التعليم العالي □ القوة المادية □ الثقافة العامة

٢٥-يشترط في زوج المستقبل أن يكون في المجال

□ الرياضي □ التعليمي الصحي □ التجاري □ الاقتصادي

□ الدبلوماسي الإعلامي غير ذلك □ لا يشترط

٢٦-يشترط في زوج المستقبل أن يكون:

مستور الحال ثرياً ميسور الحال صاحب عقارات

لا يشترط

٢٧-تقبلين بالزواج ممن سوف يقوم بإسكانك مع أهله

نعم لا لا أدري

٢٨-يشترط أن يقوم الزوج بإسكانك في:

فيلا إيجار فيلا تمليك شقة إيجار شقة تمليك

٢٩-يشترط أن يقوم الزوج باصطحابك في رحلات حول العالم؟

نعم لا لا يشترط لا أدري

٣٠-تشترطين على الزوج وجود خادمة بالبيت؟

نعم لا عند الضرورة لا أدري

٣١-تشترطين على الزوج وجود سائق بالبيت؟

نعم لا عند الضرورة لا أدري

تحليل استبانة للفتيات والشابات ما بين سن (١٦-٣٦) سنة من العمر!!!

عزيزتي، إذا كنت قد انتهيت من ملء بيانات الاستبانة فأنت قد وضعت لنفسك النقاط على الحروف، فإذا أردنا مناقشتك في بعض النقاط المهمة التي مررت بها، فلابد أن يتم ذلك من وجهة نظر المجتمع من حولنا بالرغم من أن بعض تلك الأمور تخصك وحدك، ولكن لا مفر من آراء غيرك وانتقاداتهم التي إذا أخذناها بعين الاعتبار قد نتوصل إلى رضا جميع الأطراف، فإن للناس دوراً في حياتنا مع أن رضاهم غاية لا تدرك.

أثر المهنة والوظيفة والدراسة على الحالة الاجتماعية للمرأة:



في الواقع فإن المهنة لها أهمية خاصة في حياة المرأة؛ ونظراً لأن الطالبة تختلف عن الموظفة من حيث تعاملها مع عنصر الوقت واستثمارها للمردود وطريقة ممارستها لطقوس الحياة اليومية وكذلك تفاعلها مع مشكلات المجتمع من حولها فينبغي الفصل بين حالة الطالبة ووضع الموظفة الاجتماعي؛ لذا فإن طبيعة التحصيل العلمي الذي تتلقاه الفتاة يؤثر بشكل أساسي على عملها ونظرتها لكثير من الأمور، وكذلك على الكيفية التي يتم فيها اختيارها لشريك حياتها. فلم تعد هناك تلك النظرة السطحية للزواج التي كانت سائدة منذ حوالي ربع قرن من الزمان عندما لم يكن للفتاة شغل شاغل سوى التفكير في موضوع زواجها ضاربة بعرض الحائط كل الاعتبارات لأي مشروع مثمر مثل التعلم أو العمل بأي مهنة، كما أن طبيعة أو وظيفة المرأة تحدد بشكل فاعل مدى إمكانية ارتباط الرجل بالزواج منها. إن كثيراً من الشباب لا يفضل الارتباط بالمرأة العاملة في المجال الصحي الذي يتطلب العمل به الالتزام بدوامين إضافة لأيام الخميس وأحياناً العطل الرسمية والمناوبات الليلية أيضاً.

الحالة الاجتماعية للفتاة أو الشابة:

المرأة المتزوجة:

قد يتم زواج من تعمل بمهنة صحية برجل يعمل هو أيضاً بالمجال الصحي، ولكن قد تمر أيام دون أن يلتقي الزوجان على طاولة الطعام نفسها لتناول وجبة رئيسية معاً. ناهيك عن المولود الأول وما يلاقيه من عدم استقرار في



معظم الأحيان. فيتوجب على هذه الزوجة العاملة طلب المساعدة في رعاية الطفل من والدتها أو قريباتها ربات البيوت مثل الأخت والخالة والعمة أو أهل زوجها أو الطرفين معاً، مع الاستعانة بالمربية التي تعنى بخدمة الطفل بطريقة مبنية على أسس صحية وتربوية إلى حد ما وتحت رقابة الأهل.

إن بعض المربيات في الغالب هن مساعدات منزل ولم يتعرضن من قبل لتربية الطفل أو معرفة ولو القليل عن الأصول التربوية، كما أنهن في الأصل ينحدرن لبلاد لا تتحدث اللغة العربية مما يجعل الطفل في وضع لا يحسد عليه، فنجده يتحدث لغتها ويقتبس منها كل عاداتها، وقد يعمل في محاكاته لها إلى أبعد من هذه الحدود.

الفتاة المخطوبة:



أما إذا كنت قد خطبت - أيتها الفتاة أو الشابة - لرجل فاضل فأنت الآن "مخطوبة" أي سوف تنتقلين قريباً إلى بيت الزوجية؛ لذا عليك بمراقبة كل خطواتك لأنها محسوبة عليك. واستمعي لقصص المتزوجات ويومياتهن التي تجسد ما تعانيه المرأة المتزوجة في حياتها اليومية من هموم والتزامات، واستفيدي من تجربتها تلك لعلها تساعدك في أيام حياتك المقبلة، ولكن لا تنزعجي وعليك بالتفاؤل واستخلاص العبرة مما تشاهدين وتسمعين.

مرحلة الانتظار:



أما إذا كنت ما زلت في مرحلة انتظار فارس الأحلام فلا داع أبداً للقلق وتحلي بالصبر والجلد؛ لأن الانتظار قاس وقد يفقدك بعض ما جبلت عليه من قوة التحمل، ولا تجعلي للهواجس طريقاً إلى قلبك وعقلك، واعلمي أن كل شيء في الوجود مكتوب عليك بقدر من الله سبحانه وتعالى، وما عليك سوى التمسك بفضائل الأخلاق والتأني وترك الملل جانباً.

انفصال الزوجين:



وفي حالة كونك - يا عزيزتي - منفصلة عن زوجك وقد باءت جميع محاولات الصلح بالفشل، ووجدت نفسك مرة أخرى تعيشين حياة الفتاة في بيت أبيها التي تنتظر الرجل الصالح، فإياك من إلقاء اللوم على نفسك مهما حصل حتى وإن كنت مازلت تحت الثلاثين من العمر. إن من الواجب عليك في هذه الحالة هو عمل دراسة متأنية جداً بضمير حي لتجربتك التي قد مررت بها بما فيها من مشكلات حصلت في حياتك قبل الانفصال عن زوجك. كوني خير حكم، وافتحي صفحة جديدة مع نفسك وبكل ثقة عالية اكتبي مذكراتك التي كلما قرأتها وقفت على جانب مهم من جوانب حياتك العملية السابقة، بالرغم من عدم توفيقك في بعض الأمور. ولكن حاولي أخذ العبرة والموعظة مما قد مررت به من أسباب جعلت منك الآن خارج حدود بيت الزوجية.

نظرة المجتمع للمرأة المنفصلة عن زوجها:



اعلمي أن نظرة المجتمع قد تغيرت للمرأة المنفصلة عن زوجها فقد كان المجتمع في الماضي يلقي بجميع الأخطاء على كاهل وظهر المرأة وكأنها سعت جاهدة لتحقيق الانفصال والطلاق من زوجها. حاولي تكثيف جهودك الشخصية بالاشتراك مع غيرك ممن تمر بهذه المحنة؛ لأن في استطاعتكن المساهمة الفاعلة في تغيير نظرة المجتمع بحيث يصل إلى قناعة تامة بحقيقة المسؤولية المشتركة بين الرجل والمرأة، وهكذا يكون الطلاق مشتركاً بينهما، ولكن على كل طرف منهما تحمل جزء من تلك الكارثة الاجتماعية. أقول كارثة لأنها أبغض الحلال عند الله؛ ولأن هناك معاناة ومأساة تمر بها المرأة المنفصلة عن زوجها سواء تم الطلاق أو لم يتم. وبعد أن تعلمي الأسباب والدوافع التي أوصلتك إلى هذه الحال، فما عليك سوى أخذ الحيطة والحذر عند زواجك للمرة الثانية؛ لأن المجتمع سيلقي جزافاً باللوم عليك وحدك إذا حصل الانفصال للمرة الثانية. فاحذري!! ابتعدي عن الصديقات اللاتي يتسبب وجودهن في حياتك بالضرر بها، وتنازلي عن بعض الطلبات التي قد تسيء للعلاقة الزوجية، وحكمي عقلك في كل الأمور.

العمر المناسب للزواج بالنسبة للفتاة:

إن الوضع الراهن للفتاة في مجتمعنا المحلي لا يمكن أن يحدد سناً معيناً لزواج الفتاة، ولكن يمكن تحديده بالرجوع إلى عادات وتقاليد كل أسرة على حدة، كما يحدد ذلك طموح الفتاة نفسها. فإن أرادت تعجيل الزواج فسيكون ذلك ما قبل انتهائها من دراستها الجامعية، أي قبل بلوغها الثانية والعشرين من عمرها. إن هذا السن هو متوسط عمر تخرج الفتاة من دراستها

الجامعية في بعض التخصصات ولا يشمل ذلك دراستها بكلية الطب أو طب الأسنان أو الصيدلة أو العلوم الطبية. ولكن عليك - يا فتاتي - أن تكوني واثقة من خطواتك، وقومي باحتساب وتقدير العواقب حتى لا تتعثري في دراستك بسبب زواجك المبكر، فقد لا تستطيعي الموازنة بين الدراسة ومتطلبات بيتك وزوجك. لابد أن تكوني واثقة من نفسك ومن إمكانياتك، واعلمي أن هناك الكثيرات ممن قد تزوجن أثناء الدراسة واستطعن إتمام مهام الدراسة والتوفيق بينها وبين مشاغل البيت، بينما نجد أخريات قد أهملن بيوتهن بعد الزواج وتفرغن للدراسة وضاعت حقوق الزوج وتهدم عش الزوجية. ولكن يا أختاه لا تدعي فرص الزواج تفوتك حتى تصل بك السنين إلى ما فوق الثلاثين وأنت غافلة، تتذرعين بالدراسة وغير ذلك ثم تلقين باللوم على المجتمع. فيتوجب عليك تحكيم عقلك والالتزام بالتوسط والاعتدال في الأمور كلها.

انتهاء مرحلة المراهقة:

اعلمي أن مرحلة المراهقة لابد أن تنتهي في وسط أو عند أواخر المرحلة الجامعية على الأكثر، وتخيلي نفسك وأنت خريجة جامعة ولكن ما زلت تمرين بأطوار سن المراهقة!! جاهدي نفسك بشدة حتى تلقي وراء ظهرك تلك المرحلة دون التفكير فيها، واعلمي أن ما ينتظرك في المراحل القادمة خير وأبقى بإذن الله. ومن حقك - أيتها الفتاة - أن تقارني مراحل عمرك الجميلة وتذهب بك ذاكرتك إلى أيام الطفولة البريئة ثم أيام المراهقة والحيوية، وتذكري أن المثل السائد يقول "لكل وقت آذان". أي أن لكل مرحلة عمرية خصوصية، ولكن لابد من الانتقال لما يليها وهكذا دواليك!!

زواج الأقارب:



مما لاشك فيه أن للمجتمع تأثيراً قوياً على إعداد الأنثى نفسياً لمرحلة الزواج، فهناك بعض العائلات ما زالت حتى وقتنا الحاضر تقوم بخطبة البنت في اللحظات الأولى لولادتها لكي تكون على سبيل المثال زوجة لابن العم. وبالرغم من أن هذه العادات والتقاليد قد رجعت القهقرى بشكل واضح إلا أنها ما زالت تمارس في بعض العائلات ذات الحسب والنسب والصيت الذائع، والتي ترفض بشدة زواج بناتها من غير الأقارب، بل ويشترط أن تكون صلة القرابة بالدرجة الأولى، فما بالنا بزواج الفتاة من شاب غريب عن العائلة؟.

لا ننكر أن لهذا التصرف أثراً قد يكون غير إيجابي على نفسية الطفلة التي قد تعرف بطريقة مباشرة عن طريق الأم أو الجدة أو الخالة أو العمة أنها قد خطبت لفلان ابن فلان أحد أبناء عمومتها وهي مازالت تلعب مع الدمية وتغرد كالعصفور وتطير كالفراشة الجميلة في الحدائق الخضراء. وقد تضطرها هذه المسألة على أن تتصرف مثل الكبار وتؤدي بعض التصرفات التي تجعلها تبدو أكبر سناً من عمرها الحقيقي، بل وقد يحرمها ذلك من الاستمتاع بالساعات والأيام الجميلة لطفولتها البريئة. وتكبر هذه الطفلة وتمر بمرحلة المراهقة سريعاً وتبني آمالاً وأحلاماً على ما سمعته من خطبتها لفلان. وقد يتوج ذلك بالزواج أو قد ينشأ الرفض من طرف واحد، أو على الأقل يكون هنا من كلا الطرفين أو عدم حماس لإتمام مراسم الزواج. وعلى الوجه الآخر قد تنشأ الطفلة في ظروف أسرية مختلفة بحيث لا تحذو وأسرتها حذو الأسرة السابقة الذكر، وبذلك تكون حرة طليقة تعيش صحة نفسية سليمة ولا تتوجس خيفة من أي ارتباط عاطفي، فهي على بر الأمان تتحرك بلا قيود ولها مطلق الحرية في اختيار الزوج المناسب في الوقت المناسب.

عمر الزوج:



هناك بعض الفتيات ترفض المتقدم بسبب عمره، فقد يكون أكبر منها سناً ببضع سنوات قد تصل لأكثر من عشر سنوات فتعتبره من جيل سابق غير الجيل الذي تنتمي إليه. وعلى العكس قد تكون الطفلة منذ صغرها متأثرة بوالدها تأثراً شديداً كقدوة حسنة ولا تريد فقد هذه القدوة؛ لذا نجدها ترسم في مخيلتها صورة لفارس أحلامها على أنه بمقام والدها، فهي تنشد في الخاطب أن يكون عمره مقارباً لعمر والدها حتى تجد فيه الملاذ وحتى يعوضها عطف وحنان والدها بعد الزواج. وهناك مجموعة أخرى من الفتيات لا يشكل عمر الزوج لديهن أي عقبة حتى وإن كان يصغرها ببضع سنين؛ لأن كل ما يهم الفتاة هو شعورها بالأمان والانتماء إلي الزوج. كما أن بعض الفتيات يفضلن زواجاً مبكراً وأن يكون الخاطب في العشرينيات من عمره ولا يعرن اهتماماً للقيم المادية. والحقيقة أن عمر الزوج موضوع مترامي الأطراف ويحتاج إلى دراسة ميدانية مستفيضة لا يتسع لها المجال في هذا الكتاب.

أثر مشروع الزواج على نفسية الفتاة وبعض اهتماماتها:

قد لا تستطيع الفتاة التي تتزوج مبكراً في سن (١٦-١٨) عاماً الاستمتاع بمرحلة المراهقة، فهي تنتقل بسرعة إلى مرحلة الزواج. وقد يجذب الفتاة للزواج ما سمعته عما فيه من إثارة أو تعتبره تقليداً اجتماعياً لابد منه دون معرفة مسؤولياتها الحقيقية تجاه أسرتها وأطفالها. فقد كانت الفتاة في السابق تفضل الزواج المبكر ممن يكبرها سناً؛ لأنها تشعر بالطمأنينة والأمان في ظل زوج قد يوفر لها رغد العيش والحياة الكريمة التي تتمناها كل فتاة. بل قد يسمح لها بإكمال دراستها الثانوية أو حتى الجامعية إذا ساعدته ظروفه



المعيشية وشخصيته الاجتماعية المرموقة وسلوكياته وأخلاقياته الرفيعة. ولكن العكس قد يحدث بأن تحرم الفتاة من إتمام دراستها في أي مرحلة كانت وكذلك، أداء أي عمل ناجح تشارك به مجتمعها. وتمر الأيام والسنون وينتهي بك المطاف وأنت في قاع الدوامة التي أثرت غبارها بيديك ولم ترحمي نفسك ولا بيتك ولا زوجك أو حتى الأبناء إن كنت قد رزقت بهم. حاولي الاستفادة من خبرات من حولك ممن قضين سنوات عمر سعيدة مع أزواجهن وأولادهن، مظلتهم الثقة وغطاؤهم الدافئ المودة والمحبة والحنان. لذا أنصحك بالاشتراك في المناقشات الخاصة بمشروع زواجك، ولابد من تحليل شخصية الخاطب من قبل الأهل بالاشتراك معك لأنه قد تنقصك الخبرة في ذلك الشأن، كما أن الاستقصاء عن سلوكياته من أهم الأمور البدهية. وقد يرشح ولي أمر الفتاة من يراه صالحاً لها بل وزوجاً مثالياً. وقد تتعرض الفتاة لحالة من الشعور بالمسؤولية و الخوف أو الخجل تجعلها لا تستطيع الاشتراك في المناقشات الحادة التي تجري في البيت بشأن مشروع زواجها، لكنها تجد نفسها في غمضة عين قد أصبحت في بيت الزوجية دون الإدلاء برأيها بصراحة تامة، ولكن سرعان ما تدبر المنزل وتربي أطفالها متأثرة بوالدتها، وتقدم لزوجها التنازلات للحفاظ على عش الزوجية هادئاً بعيداً عن الريح والتيارات التي قد تقتلعه من جذوره، كما نجدها تتصرف بحكمة وعقلانية وتستمع لنصح من يكبرونها سناً. وعلى العكس قد تعود أدراجها لمنزل والدها وكأن شيئاً لم يكن، وقد تحضر معها طفلاً تائهاً وسط خضم الأحداث. وحذاري يا ابنتي بعد زواجك أن تدعي للغيرة العمياء طريقاً إلى حياتك. واعلمي أن الغيرة تتسرب إلى النفس دون الشعور بها حتى

تمس القلب، وعندها تشتعل نارها التي قد لا تنطفئ أبداً، وتنتشر النار في الهشيم وتساور الشكوك نفسك الملتهبة بالأنين، فبدلاً من أن تلتهب بنار الحب والشوق لزوجك الغالي، تجدين حياتك على العكس قد قلبت رأساً على عقب. فلابد عندها من الأخذ بمشورة ونصيحة من يكبرونك سناً؛ لأن الزواج يعني اندماجاً دائماً بين عدة أسر، وبالطبع لابد من موافقة الطرفين حتى يتم تدعيم الروابط الأسرية وصلة الرحم بين أهل الزوجة والزوج. واعلمي أن الحب الحقيقي يأتي نتيجة لأسباب نفسية لا نعرف الكثير عنها. فيا ترى ما هي أسباب السكون والمحبة؟ وهل تغني المحبة عن القوة المادية والمركز المرموق اجتماعياً، أو تعوض أي نقص في المتقدم أو الخاطب؟ لقد تحدث الطب النبوي عن أسباب السكون والمحبة، فقد ثبت في الصحيح، عن النبي ﷺ أنه قال: «**الأرواح جنود مجندة، فما تعارف منها ائتلف، وما تناكر منها اختلف**». وقال تعالى: ﴿ هُوَ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ﴾ (الأعراف:١٨٩). فجعل سبحانه وتعالى علة سكون الرجل إلى امرأته، كونها من جنسه وجوهره. فعلة السكون المذكورة - وهو الحب - كونها منه. فدل على أن العلة ليست بحسن الصورة، ولا الموافقة في القصد والإرادة، ولا في الخلق والهدى، وإن كانت هذه أيضاً من أسباب السكون والمحبة فإن هذه المحبة لازمة لا تزول إلا لعارض يزيلها.

والمحبة بين الرجل والمرأة استحسان روحاني، وامتزاج نفساني قد ينشا منذ اللحظات الأولى للخطبة، وقد يأتي بعد الزواج مباشرة، وقد نصح الشرع معشر الشباب، حيث ثبت في الصحيحين، عن حديث ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع: فعليه بالصوم، فإنه له وجاء**» متفق عليه. فدل بذلك المحب على علاجين: أصلي وبديل، وأمره بالأصلي وهو الزواج فلا ينبغي العدول عنه إلى غيره ما وجد إليه سبيلاً. وإن كان لا سبيل للشاب للوصول إلى تحقيق زواج مبكر لظروف

اجتماعية وخلافه فعليه بالصوم لحماية نفسه وإضعاف الشهوة لديه. وعلى الشباب والشابات عدم الاندفاع في عواطفهم، والتمييز بين الاستسلام لنداء القلب أو حكمة العقل. ومعرفة أن تجربة الآباء والأمهات خير دليل، وتجدر الاستفادة منها تطبيقياً في حياتكم المقبلة. ولا يحسن بالفتاة أن تشترط على زوجها شروطاً مملة أو قد تكون تعجيزية، كأن تسكن فيلا تمليك وتنعم بالخدم والحشم وما إلى ذلك من الفراش الوثير والرحلات حول العالم وامتلاك سيارة فارهة مع سائق، وأن تكون جميع طلباتها مجابة. تلك قد تكون أحلام اليقظة!!

يا ابنتي، إن الصبر مفتاح الفرج، وقد جاء في القرآن الكريم ﴿إِن يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ﴾ (النور:٣٢) فكم من فتاة كان طالعها خيراً وكان رزقها ورزق زوجها وأطفالها مباركاً، وذلك لصبرها وعدم تمسكها بمظاهر الحياة الزائفة. إن الاعتدال والتوسط في الأمور أمر مطلوب - فنحن أمة وسطٌ -، فما بال الفتيات يكثرن من الطلبات حتى يضيق ذرعاً المتقدم للزواج منهن ويرسب في الامتحان، وتتكون لديه عقدة من ذلك الإخفاق قد تجعله يصرف النظر نهائياً عن فكرة الزواج، باعتباره مشروعاً مكلفاً برأس مال باهظ الثمن وبلا أي عائد يجني منه. وعليك أن تعلمي أنه ليس بشرط أن يتحمل الزوج جميع مصاريف الزواج، فكيف بك أنت الفتاة المتعلمة المثقفة تضعين شروطاً صعبة وخيالية!!.ما رأيك فيما لو انقلب الوضع وأصبحت أنت مكان ذلك الشاب المتقدم؟؟ اسألي نفسك بأمانة شديدة هل من العدل إرهاق ذلك الشاب بتلك الطلبات والمصروفات وخلافه؟؟ لم لا يكون هناك مشروع تعاوني وتمدين له يد العون وتكونين الزوجة الصالحة والأم المثالية لأطفال المستقبل دون قيد أو شرط.

إن البيئة الأسرية التي نشأت بها سوف تلعب دوراً مهماً في إنجاز مشروع زواجك بنجاح. ولكن عليك أنت البدء بنفسك وتحكيم العقل وصحوة الضمير،



ولا داعي أيضاً للتسرع، أعط نفسك مدة كافية ومهلة للتفكير في الشخص المتقدم، ولا تدعي للهواجس طريقاً إلى نفسك. عليك بالاستخارة في صلاتك، وكذلك مشورة من يكبرونك سناً وتجربة

وعندما تجدين أنك تسيرين في طريق إتمام مراسم الزواج، عليك بالتفاؤل والدعاء بطلب التوفيق من الله تعالى ومباركة هذا الزواج. ولا تظلمي المتقدم لطلب يدك وترفضيه لعدم ثرائه وغناه، فكما جاء في الحديث: «**إذا جاءكم من ترجون دينه فزوجوه**». فليحظ بك الشاب الملتزم ديناً وخلقاً، فإن الدين والخلق عمودان مهمان يرتكز عليهما بيت الزوجية بقدر يفوق أهم من أي معايير أخرى مثل: المال أو الجاه وغير ذلك. وقد تتمتع الابنة بقدر عال من الوعي والذكاء الفطري، وتستجيب لنداء قلبها وعقلها وتوافق على الارتباط بالشاب الذي تقدم لخطبتها دون تردد، ولكن يصدمها الواقع بأنه يسكن في بيت العائلة الكبير مؤقتاً إلى أن يوفق في الحصول على مسكن خاص. وهنا تكمن المشكلة التي يتدخل جميع أفراد الأسرة في تفاقمها حتى يسدوا الطريق أمام المتقدم، وبذلك يعلن رفضه لهذا الزواج. وقد يحدث أحياناً أن تتدخل والدة الفتاة في تفاصيل دقيقة من شأنها أن تفرق بين العروسين على اعتبار أن التقصير فيها من طرف الشاب يؤثر على كرامة ابنتها. وقد يأتي التدخل السلبي من طرف أهل الشاب عندما يعتبرون أنك فتاة مدللة بحيث يدخلون الشك في نفسية المتقدم لإبطال الزواج؛ لأنك في نظرهم قد لا تكونين الزوجة المناسبة بالمقاييس المعقولة التي يحبذ وجودها في العروس ويتجاوب معها المجتمع. فكيف يثقون بك زوجة لابنهم وأماً لأبنائه وبناته المنتظرين، وأنت في نظرهم مدللة!! إذاً عليك أن تظهري بمظهر جاد حتى تكوني عند حسن الظن دائماً. فاحذري أن تكوني في نظر الآخرين مجرد فتاة مدللة.

الفتاة المعوقة لها نصيب في الزواج:



إذا كان وجود الإعاقة سبباً في عدم إتمام مراسيم زواجك أو حتى مانعاً لتقدم أي شاب لخطبتك فإن هناك مشروعاً خيرياً في المملكة العربية السعودية لتزويج الفتيات المعوقات، والقائم عليه رجل الأعمال السعودي خالد اليحيا، فقد تطوع بإقامة مشروع خيري تمنح فيه الفتاة المعوقة منزلاً خاصاً بها، بالإضافة إلى توظيف الشاب المتقدم لها إن لم تكن لديه وظيفة. فعلى الرغم من اتساع دور الرعاية والمراكز المهتمة بهذه الفئة إلا أن هؤلاء الفتيات يبقين مهددات بالحرمان من متعة الزواج ونعمة الأبناء خاصة أن الشاب غير المعوق يرفض الاقتران بإحداهن.

(نقلاً بتصرف عما جاء في جريدة الحياة العدد ١٥٢٦٢ « ١ ذو الحجة ١٤٢٥ هـ»).

ولكن على كل امرأة أن تعرف أن الجمال وحده ليس كفيلاً بتحقيق شخصية متكاملة.

المرأة والعوامل المؤثرة على شخصيتها:

مقدمة:



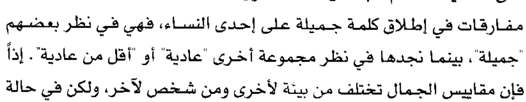
لا توجد امرأة في الكون إلا واتسمت بنوع خاص من الجمال؛ وذلك لأن الجمال مصدره ليس فقط جمال الخلقة بل الخُلق والروح المرحة واللباقة وحسن المعشر وخفة الظل والتواضع والحكمة وطريقة التكلم في الصوت المنخفض المعبر الطبيعي غير المصطنع والكلمة الصادقة وتعابير الوجه الصادقة والمشي بطريقة تشعر الناظر برزانتها، وعدم ذكر مساوئ الغير وعدم التعرض لغيبة الآخرين أو النميمة. إن مجموعة تلك الأشياء مكتملة

تصنع جمال المرأة. يبدأ اهتمام المرأة بجمالها منذ ولادتها، حيث تقوم الأم بالاهتمام بها وبملابسها والعناية بشعرها وإلباسها الحلي وتعليمها طريقة الكلام والمشي واللباقة وحسن المعشر للآخرين، ويتطور اهتمامها بنفسها بعد ذلك، فعند وصولها لسن المراهقة تكون عنايتها بجمالها في أشده، وقد تكون قد أسرفت في العناية بجمالها في تلك المرحلة من العمر حيث تكون مندفعة نحو الشباب والحياة بطبيعة ما تحمله مرحلة المراهقة من عنفوان، ثم تعود بعد ذلك للاهتمام بنفسها بطريقة مختلفة بين العشرينيات والثلاثينيات أي في المدة التي يتم فيها عادة طلب يد الفتاة للزواج، وهكذا تتألق وهي عروس وتستمر في الاهتمام بجمالها إلى حين حصول الحمل وتكوين الأسرة.

وهنا قد تغير خط سيرها ومع الأسف، فإن كثيراً من السيدات يبدأن بإهمال جمالهن مع الانصراف إلى تربية الأطفال والاهتمام بهم ينسيهن ذلك الجانب المهم، فتضيع الأنوثة في دوامة الحياة. أما بعضهن فيعطين لكل شيء حقه ولا يهملن أبداً جمالهن حتى في المرحلة المتقدمة من العمر هذا هو الوضع الطبيعي، فمن المفروض أن تهتم الأنثى بالعوامل التي تجعلها جميلة طيلة مدة حياتها وتتمثل في الآتي:

١- جمال الخلقة (الوجه):

يركز معظم الناس كلمة الجمال أو "الجميلة" على المرأة ذات الوجه الجميل المملوح وهنا نجد أن الجمال نسبي، فقد يختلف الناس في الرأي على تحديد معالم الجمال، فقد تكون هناك



مفارقات في إطلاق كلمة جميلة على إحدى النساء، فهي في نظر بعضهم "جميلة"، بينما نجدها في نظر مجموعة أخرى "عادية" أو "أقل من عادية". إذاً فإن مقاييس الجمال تختلف من بيئة لأخرى ومن شخص لآخر، ولكن في حالة

وجود عيوب خلقية - لا سمح الله - فإن لأطباء التجميل دوراً مهماً في تحديد نوعية تلك العيوب ومدى احتمالات إصلاحها بواسطة عملية التجميل. ويبرز هنا سؤال يطرح نفسه وهو لماذا يكون جمال الوجه فقط هو مصدر جمال المرأة؟. إن هناك أموراً أخرى تتمثل في قامة المرأة من حيث الطول والقصر، وهذه تتفاوت أيضاً، فقد تكون طويلة القامة ولكن ليس من الضروري أن يكون هناك تناسق ما بين بقية أجزاء الجسم والوجه لديها، وبالعكس قد تكون قصيرة القامة بحيث يكون هناك تناسق مع باقي الأجزاء، فينظر إليها على أنها جميلة، وهكذا نجد أن هناك عدة عوامل مترابطة تحدد جمال المرأة. ومن العيوب الجسمانية عيوب منطقة الرقبة، الأكتاف، الصدر، منطقة البطن، منطقة الأرداف والسيقان.وبإمكان الأنثى تدارك الأمر وتصحيح بعض العيوب الظاهرة باستشارة الطبيب المختص، وقد يفيد في بعض الحالات استشارة مختصة التجميل التي تكون على دراية بتلك الحالات، كما يمكن أيضاً الاستئناس برأي مصممة الأزياء التي من الممكن أن تقوم بإخفاء تلك العيوب أو بعضها بطريقة مؤقتة تعتمد على اختيار الأزياء المناسبة.

٢- جمال الخُلق (الدين):

إن جمال الخلق يغطي على باقي العوامل التي تصنع جمال المرأة، ويظهر جمال الخلق في نقاء النفس وشعورها بالرضا بما أعطاها الله.

٣- جمال الروح وخفة الظل:

إن النفس المتواضعة والروح المرحة النقية والإخلاص في التعامل وعدم إظهار التملق والنفاق في المعاملة تجعل من جمال الروح عاملاً أساسياً، فينعكس على جمال المرأة إيجابياً. إن خفة ظل المرأة عندما تظهر بطريقة مهذبة سوف يضفي عليها من الجمال والسحر الشيء الكثير، وقد يغطي على نقص بعض العناصر الأخرى التي تسهم في صنع الجمال.

٤- اللباقة:

إن المرأة تستطيع أن تكون لبقة دائماً، ولكن هذا الأمر فن ينمو مع المرأة منذ الصغر، فهي تلتقط كيفية التعامل مع الآخرين بلباقة، بحيث يكون حديثها عذباً وتعرف متى تسرد هذا الحديث وتسترسل فيه ومتى تتوقف. كما تميز بين الكلمات بحيث تبتعد عن الكلمة القاسية التي لها وقع سيئ، وتختار الكلمة التي لها وقع البلسم على النفوس. وبإمكانها التحسين من أدائها الصوتي بحيث تجتذب النفوس بعذوبة حديثها ودقة نغمتها.

٥- التواضع:

إن من تواضع لله رفعه، فمهما كانت المرأة لها مكانة مرموقة اجتماعياً أو علمياً أو عملياً أو إدارياً فلا يدعم مكانتها تلك سوى التواضع لأن من تواضع لله رفعه، كما أن الله تعالى قال: ﴿ وَلا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلا تَمْشِ فِي الأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (لقمان: ١٨).

٦- الحكمة:

إن رأس الحكمة مخافة الله؛ لذا فإن جمال المرأة لا يكتمل إلا بمخافتها من الله سبحانه وتعالى، وينعكس ذلك بشكل روحاني وايجابي على سلوكها مع الآخرين.

٧- حسن المعشر:

إن تعلم حسن المعشر يأتي من البيئة التي نشأ بها الفرد، فعليه التعلم ممن حوله من المقربين مثل: الوالدين والإخوة والأخوات والأهل والأصدقاء والجيران. فكيف يكون حسن المعشر إذا لم يكن هناك تفان وتفاهم وحب وحنان وصدق وأمانة ونزاهة وإخلاص وإيثار وطيبة وكرم وسخاء ورضا. فكما قيل في الحديث: **«وهل يكب الناس على وجوههم إلا حصائد ألسنتهم»**،

فحسن المنطق مهم وضروري لحسن المعشر، وينبغي أن يصون الإنسان لسانه عن الزلل أو التفوه بما لا يعنيه. وعلى الفرد أن يزين الكلمة بحيث يقرر وقتها وموقفها في المناسبة حتى لا يسيء أو يجرح من أمامه مهما كانت مكانته سواء، أكان طفلاً أم كبيراً. كما أن الاختلاط مع الآخرين بطريقة تخدمهم وتحافظ على مشاعرهم ومصالحهم من أسباب حسن المعشر.

٨- طريقة الحديث:

"إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب"، وقد قال ﷺ: «من غضب منكم فليصمت»؛ لذا فإذا غضبت المرأة فيجب أن تصمت حتى لا تخدش أو تجرح جمالها بأي زلة لسان، وإذا تكلمت فيجب عليها خفض الصوت مع حسن التعبير وانتقاء الألفاظ الأنيقة والابتعاد عن الألفاظ التي لا تتفق مع المقام، وأن تكون صادقة في التعبير بطريقة طبيعية وغير مصطنعة لطريقة الحديث، وأن تنتبه لعدم مقاطعة المتحدث أمامها، وألاّ تكون مكتسحة للساحة وحدها.

لذا فعليها أن تترك الفرص للآخرين للتحدث أيضاً وأن تعتمد في حديثها على سرد القصص الواقعية بصدق وليس الخيالية، وألاّ تقصد من حديثها التأثير بطريقة سلبية على الآخرين بمعنى عدم التحريض لمن أمامها من بنات حواء وكذلك عدم التعرض لغيبة الآخرين أو النميمة وعدم الاستهزاء بمن أمامها. إن هناك الكثير من النسوة غرضهن من الحديث أن يظهرن بمستوى أعلى من الحقيقة مما يثير الغيرة في نفوس الأخريات، وقد تبدأ المقارنة غير العادلة بينها وبين غيرها، كما يجب أن تتكلم باللغة التي يفهمها من يجالسها حتى تتجنب الإحراج للآخرين وعدم تكبرها عليهم.

٩- طريقة المشي:



ينبغي ألا تكون الأنثى مصطنعة لطريقة المشي وأن تكون خطواتها مستقرة وليست سريعة ولا بطيئة وأن تنصب ظهرها وتشد رقبتها قليلاً إلى الأعلى، ولا تقم بإرخاء الكتفين أو تحريكهما أو انحناء الظهر أو النظر إلى السماء أو الأرض، وأن تشعر من أمامها بأنها متوازنة في مشيتها، وألا يكون في طريقة المشي أي غرور أو إغراء أو استرجال. إن هناك بعض الشابات في سن المراهقة يقمن بتقليد مشية بعض الممثلين أو المشاهير من الرجال، وهذا عمل غير سوي، حيث يطلق على الأنثى المقلدة لذلك اسم "مسترجلة" أي متشبهة بالرجل، وهذا لا يجوز شرعاً. أما إذا ظهر عيب في المشية بسبب عيب خلقي بالقدمين فما عليها سوى مراجعة الطبيب المختص.

١٠- تسريحة الشعر:



إن العوامل التي تضفي الجمال على المرأة كثيرة، ومن أهمها الاهتمام باختيار تسريحة الشعر المناسبة، ففي الأصل يتم اختيار كيفية الشعر من حيث الطول، اللون، درجة النعومة وأخيراً التسريحة تبعاً لشكل الوجه والأذنين ولون البشرة، وكذلك طول أو قصر عنق المرأة، وكذلك طول أو قصر القامة.

١١- زينة الوجه:

بعض النسوة يستعملن الزينة بطريقة تسيء لجمالهن وتعطيهن عكس النتيجة، كما تؤثر على براءة ملامح شكل الوجه وتمنحها عمراً أكبر من

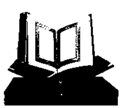
الحقيقة؛ لذا ينبغي استعمال المساحيق التجميلية بطريقة سليمة تضفي لمسات رائعة على ملامح الأنثى وليس العكس.

الصفات التي ينشدها الرجل في فتاة أحلامه عندما يفكر في الارتباط بالزواج:

إن من أهم تلك الصفات الآتي:

التمسك بالدين والأخلاق والخصائل الحميدة، التمتع بكامل الصحة، جمال الروح، الشكل المقبول، النسب، القناعة بالمهر المعقول، ورجاحة العقل بصفة خاصة.

الدين:



إن المرأة المتمسكة بدينها الحنيف سوف تكون خير عون لزوجها، إنها المرأة الصالحة التي يتمنى العيش بطمأنينة وصفاء إلى جانبها لتمده بالروحانيات والإيمان بالله. لقد أوصى رسولنا ﷺ بنكاح ذات الدين «**تنكح المرأة لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك**» متفق عليه. والمعنى: إن لم تفز بذات الدين ملئت يداك تراباً؛ لأن الدين هو الأساس للوصول إلى السعادة وتحقيق الاستقرار الأسري.

الأخلاق والخصائل الحميدة:

إن تحلي المرأة بالصفات الحميدة من الأفعال والأقوال لجدير بجعلها محطّ أنظار العائلات الراقية التي تسعى لاقتران أبنائها بمن زادها حسناً وبهاء تمسكها بأحلى وأفضل الخصال ومكارم الأخلاق حتى تحدث الألفة والمحبة بينهما. ولا يجهل أحدنا فضل حسن الخلق الذي مدح به سبحانه وتعالى سيدنا محمد ﷺ حين قال ﴿وإِنَّكَ لعَلَىٰ خُلُقٍ عظِيمٍ﴾ (القلم:٥).

التمتع بكامل الصحة:



إن المرأة المقدمة على الزواج وتأسيس أسرة يلبس أفرادها ثوب الصحة والعافية، لابد لها أن تتمتع بكامل صحتها، إن حسن الخلق يوجب اعتراف المرأة للخاطب بما يلم بها من أمراض وراثية لا سمح الله؛ حتى لا يكون هناك أي نوع من الغش الذي قد يؤدي إلى مشكلات اجتماعية وصحية ونفسية لا يمكن تداركها أو التحكم في حلولها، إن الفحص الطبي قبل الزواج للطرفين قد بدأت جميع البلاد في تنفيذه كشرط قبل تنفيذ عقد الزواج؛ لما فيه من مصلحة الأسرة مستقبلاً. ويقصد بالتمتع بكامل الصحة خلو الزوجة من الأمراض الوراثية التي تنقل للأجيال القادمة وخلوها أيضاً من الأمراض الخطيرة مثل الإيدز - الزهري - السيلان - التهاب الكبد الوبائي. علماً بأن احتمال إصابة المرأة ببعض هذه الأمراض الجنسية يكون ضعيفاً إلاّ إذا تعرضت لطرق عدوى مسببة لذلك المرض. ولابد للزوجة أن تخلو من مشكلات الصحة النفسية حتى تكون قادرة على تحمل مسؤوليات الأسرة.

جمال الروح:

من المعروف أن الجمال والقبح ضدان، وأن كل امرأة تسعى منذ طفولتها للجمال، ولكن جمال الروح هو شيء من الفطرة ويهبه الله تعالى للفرد كسمة من سمات الحسن والجمال، إن ما يسمى بخفة الظل يتأتى من تواضع المرأة وعدم إظهارها لعلامات العجب بنفسها أو الاعتزاز الزائد بما وهبها الله سبحانه من حسن وجمال. إن صفاء الروح من الأمور التي تجذب الشاب للفتاة أكثر من جمال الوجه أو القوام؛ وذلك لأن الجمال الحقيقي هو جمال الروح الذي يبقى، بينما جمال الشكل يفنى مع مرور الأيام والسنين وهناك أمثال شعبية تؤيد ذلك.



الشكل المقبول:

كثيراً ما نصادف عروساً ليست غاية في الجمال وإنما هي غايه في الرقة، والتمتع بجمال الروح الذي تحدثنا عنه آنفاً بجانب معرفتها كيف تظهر بشكل مقبول أمام الخاطب. إن اهتمام الفتاة لإظهار مواضع الجمال في وجهها وقوامها يغنيها عن الجمال المطلق الصاخب بلا روح، فما فائدة تمتعها بأجمل تفاصيل الوجه بالإضافة للقد الممشوق دونما ابتسامة رقيقة تعلو محياها. إن بريق عينيها وحده قد يكون كافياً لجعلها مقبولة في عيون الخاطب، وقد تكون طريقتها في تجاذب أطراف الحديث أو الطريقة التي تتحرك أو تتمشى بها مؤشراً لحدوث الإعجاب من قبل الخاطب.

النسب:

المهم أن تنتسب المرأة إلى أب مؤمن بالله، تهمه كرامته وسمعته الطيبة، ويكفي أن تكون المرأة من أصل طيب لأجداد تقاة لم يكن منهم المدمن أو المختلس أو السفيه، وليس النسب بالغنى والفقر، فكلنا فقراء إلى الله. كما أن المثل القائل: (تطلع البنت لأمها..) يدل بوضوح على أن أصل الأم ينعكس بوضوح على الابنة، وكلما كانت الأم تنحدر لأصول طيبة كلما كان تأثير ذلك إيجابياً على سلوك بناتها.





الفصل الثالث

الإعداد العام للعروسة

- ضوابط الفحص الطبي قبل الزواج.
- نصائح للفتاة يوم خطبتها.
  - الإعداد الصحي والجمالي للعروس وأم العروس.
  - الآداب التي يتحلى بها العروسان في أثناء أيام الخطوبة.
  - الصفات التي تنشدها المرأة في فارس الأحلام.
  - إطلالة وزينة العروس يوم الخطوبة.
- الترتيبات اللازمة للعرس (إعداد بطاقات الدعوة، الكوشة).

الإعداد العام للعروسة:



تمر العروس في مرحلة إعدادها وتجهيزها - بالضروريات لحفل زواجها - في قلق مريب، وقد يضطرها ذلك للحصول على إجازة لفترة شهر على الأقل - إذا كانت امرأة عاملة - للقيام بالترتيبات اللازمة.

إن أمامك - أيتها العروس - جدولاً يجب اتباعه وأولويات وغير ذلك، ويسرنا مساعدتك في وضع وبناء هذا الجدول على النحو الآتي:

١- الفحص الطبي قبل الزواج وضوابطه.

٢- إطلالة وزينة العروسة يوم الخطوبة.

٣- الترتيبات اللازمة للعرس:

❀ بطاقات الدعوة للزفاف (تصميمها وتحديد عدد المدعوين والمدعوات وتوزيع البطاقات).

❀ تجهيز الكوشة.

٤- الاعداد الصحي والجمالي -الاهتمام بالنواحي الصحية والجمالية للوجه- للعروس وأم العروس.

٥- الإعداد الجسدي - اللياقة البدنية والعلاج بالمواد العطرية -.

٦- كسوة العروس - الملابس، وثوب الزفاف ومستلزماته -.

٧- إعداد العروس من ناحية الصحة الجنسية.

عزيزتي العروس:

إن لك اهتمامات خاصة قبل موعد خطوبتك ثم زفافك بعدة أشهر، فأنت تقومين بالانتباه لكل صغيرة وكبيرة ذات علاقة بنضارة بشرة وجهك، وبشرة جسمك، والمواقع المصابة بحب الشباب في وجهك وظهرك، وكذلك الأماكن المصابة بالسيليوليت في جسمك، كما لابد من اهتمامك باللياقة البدنية وما يسمى "بالأروماثربي" أي العلاج بالمواد العطرية. وتلقى يداك وقدماك وأظافرك اهتماماً جيداً كما يلقى شعرك اهتماماً بالغاً. بالإضافة لذلك فأنت بالتأكيد تعانين من القلق والاضطراب النفسي كلما اقترب موعد الزفاف، خاصة إذا لم تتمكني من إحراز تقدم يذكر في المجالات السابقة الذكر ووجدت أن الوقت يسرق منك، وأن الأيام تتناقص يوماً تلو الآخر، وأنت تركضين. أقول لك لا تقلقي، دعي القلق جانباً بقدر المستطاع؛ وذلك لأن القلق في حد ذاته سوف يكون داء صعب العلاج في هذه المرحلة المهمة التي تمرين بها. وعليك بضبط النفس والاسترخاء التام.

أنصحك بأن تبدئي قبل موعد الزفاف بثلاثة شهور على الأقل بتلقي العلاج أو الاهتمام المكثف بتغذية الجلد بصفة عامة؛ وذلك حتى تنعمي بوجه مشرق خال من حب الشباب، وبشرة جسم ناعمة تقتنعين بها، ويدين وقدمين تدل طراوتهم على العناية السليمة بهما، بما في ذلك قوة وصحة وجمال أظافرك. كما أن شعرك - إذا ما تمت تغذية فروة الرأس-فسوف يتحسن ويصبح كثيفاً وانسيابي الشكل، ولا تنسي الاهتمام بنوعية غذائك في هذه المرحلة الحرجة التي من الممكن أن تنسيك أموراً كثيرة تهم صحتك فتجدين نفسك تخسرين من وزن جسمك مما قد يؤثر على مقاييس ملابسك المجهزة ليوم حفل الخطوبة أو الزفاف. وسوف نتناول معك كل فقرة على حدة ونبذل معاً مجهوداً كي تحققي نجاحاً في الوصول إلى أقرب نقطة للكمال والرضا بالنفس.

إن التقنيات الحديثة قد أصبحت في متناول أيدي الجميع، ولكن هناك بعض المخاوف التي تحيط ببعض هذه التقنيات، كما أن بعضها باهظ الثمن. بالإضافة لذلك فإن بعض العلاجات تكون مؤقتة وقد تتطلب المداومة على ذلك والتكرار الذي يلزمه التضحية بالوقت. إننا نتحدث هنا على وجه الخصوص بالنسبة لبعض الفتيات اللاتي يعانين من بعض المشكلات التي تصر العروس إصراراً شديداً على أن تعمل على التخلص منها قبل موعد الزفاف مثل مشاكل حب الشباب، والكلف والنمش خاصة بالوجه، أو الشعر الذي ينمو تحت الجلد بمناطق مختلفة بالجسم، أو وجود الترهل بمنطقة البطن أو وجود "السيليوليت" بالجسم، أو المعاناة من السمنة الزائدة أو من مشكلات كبر أو صغر حجم الثديين. فإن جميع هذه الأمور تعد مسائل معقدة وتحتاج لوقت كاف ولا تنفع معها العجلة؛ لذلك أنصحك بالبدء في المسألة التي تحتاج إلى مزيد من الوقت والجهد قبل غيرها.

وبإمكانك الاستفادة مما سنطرحه في هذا الكتاب من أفكار لمساندتك.

الاعتماد على نفسك في التثقيف العام:



قد لا تحتاجين لاستشارة الطبيب المختص لحل مشكلاتك أكثر من مرة أو مرتين، كما قد تزورين مختصة التجميل لمرة واحدة فقط؛ وذلك إذا قمت بالاعتماد على نفسك في التثقيف الدوائي والصحي والغذائي. فإن بواسطة التثقيف الدوائي سوف تعرفين المزيد عن استعمالات بعض الأدوية في الأعراض المرضية المختلفة التي بإمكانك استخدامها لمساعدتك على الوصول إلى مبتغاك، كما أن التثقيف الصحي بصفة عامة يهيئ لك الطريق السليم من أجل صحة أفضل.

ولإثراء ثقافتك العامة نورد إليك أهمية الفحص الطبي قبل الزواج وضوابطه.

الممكن السيطرة الفورية على بعض الحالات بدلاً من اكتشافها بعد إتمام الزواج حيث يشكل ذلك عائقاً. هذا بجانب التكلفة المناسبة لبرنامج الفحص؛ لأننا اليوم نجد العديد من المراكز الصحية قد أخذت على عاتقها تنفيذ برنامج الفحص الطبي قبل الزواج كعمل إنساني؛ مما يحقق السعادة لكل عروسين.

ولقد قامت الدولة بعدة حملات لهذا الغرض ومنها، حملة الأمير سلطان ابن عبدالعزيز الوطنية للتثقيف الصحي تحت شعار "الصحة أولاً" والتي استمرت مدة شهر، وغطت معظم مناطق المملكة العربية السعودية، وانبثقت لجنة خاصة لدراسة الأمراض الوراثية على الصعيد المحلي. وقد استطاعت الحملة تحقيق عدة أهداف من أهمها نشر الوعي بين كافة منسوبي القوات المسلحة وذويهم وكافة أفراد المجتمع، ورفع المستوى الصحي والثقافي لديهم وتعريف المواطن والمقيم بأهم الأمراض المنتشرة محليا وكيفية الوقاية منها، بالإضافة إلى التركيز على اتجاهات وسلوكيات الناس حول العادات والممارسات غير الصحية، وتوضيح السلوك السليم وأهمية الاهتمام بمجال صحة المجتمع.

على المرأة المقبلة على الزواج أن تهتم بالصحة العامة وتطمئن على نتائج الفحص الطبي الذي أجرته قبل الزواج، ومن ثم قبل موعد الزفاف بأربعة أشهر تقوم بمراجعة طبيبة الأسرة حتى يتم الاستشارة في تطعيمها ضد الحصبة الألمانية، حيث إنها مقبلة على حياة زوجية سوف تكون فيها بمشيئة الله أماً لطفل جميل في يوم قريب بعد زفافها - هذا إن كانت تخطط لبناء أسرة في السنة الأولى من زواجها - وإلاّ فيمكنها بالتعاون مع طبيبة الأسرة أن تحدد وقتاً مناسباً لتطعيمها ضد هذا النوع من الحصبة الذي يسبب تشوهاً للجنين إذا ما أصيبت به المرأة الحامل في شهور الحمل الثلاثة الأولى، وقد توصل الطب الحديث إلى فحوصات معينة تمكنهم من تحديد سلامة الجنين عند تعرض المرأة الحامل لأمر ما يترك قلقا نفسياً لديهاً إزاء جنينها.

وبالنسبة للنساء اللاتي تسكن بالمناطق التي جرت العادة فيها أن تلد المرأة الحامل مولودها في بيتها على يد امرأة تدعى "القابلة"، فينصح أن تراجع السيدة الحامل مراكز الأمومة والطفولة المنتشرة في أرجاء البلاد؛ وذلك طلبا للحصول على تطعيم ضد الإصابة بما يسمى الكزاز "التيتانوس"؛ وذلك حفاظاً على سلامتها في أثناء الولادة في البيت، نظراً لأن تعقيم الأدوات والأيدي وخلافه لاتتم في البيت بطريقة المستشفى نفسها أو مركز الولادة المتخصص.

أما السيدات اللاتي تعودن على وضع المولود (الولادة) في المستشفى فلا يشترط حصولهن على ذلك النوع من التطعيم حيث إن التعقيم والنظافة عاملان أساسيان في مراكز الولادة والمستشفيات.

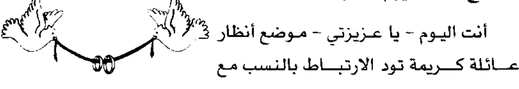
همسة في أذن الفتاة:



عزيزتي الفتاة المقبلة على الزواج السعيد أنت بالطبع تعرفين أنك ذات يوم سوف تكونين أماً رؤوماً، فلا بد أن تكوني على أهبة الاستعداد لذلك اليوم الميمون. وليكن ذلك قبل الارتباط بالزواج بوقت كاف. فإذا كنت تعانين من أي عارض عضوي أو نفسي لا سمح الله فلا عيب في ذلك، بل عليك باللجوء إلى من تثقين فيه ولتكن أمك أو خالتك أو عمتك أو جارتك أو صديقتك صندوق أسرارك: وذلك لأخذ مشورتها ومن ثم استشارة الجهة المختصة بتلك المسألة العارضة. فربما لو تم تأجيل البت في ذلك الأمر سيترك أثراً سيئاً لا تحمد عقباه على صحتك وعلى مسيرتك المستقبلية أو على حياتك الزوجية أو أمومتك لا سمح الله.

كما نود تقديم بعض النصائح إلى عروسنا الجميلة يوم خطبتها.

نصائح للفتاة يوم خطبتها:



أنت اليوم - يا عزيزتي - موضع أنظار عائلة كريمة تود الارتباط بالنسب مع عائلتك؛ لذا يتوجب عليك أن تكوني حذرة في كل حركاتك وسكناتك، وفي الوقت نفسه طبيعية وغير متصنعة.

فيما يلي نستعرض معاً بعض الآداب المهمة التي ينبغي عليك مراعاتها عند حضور أهل الشاب المتقدم لخطبتك مبدئياً. وبالطبع فقد قمتم بالسؤال عن عائلته وعنه شخصياً.

١- بالنسبة للاستعداد النفسي فإنه يجب عليك التماسك والهدوء؛ لأن العصبية تذهب بهاء الوجه وتجعلك تقدمين على بعض التصرفات موضع الانتقاد من الآخرين.

٢- بالنسبة للملابس، عليك بالاحتشام وعدم لبس الملابس الضيقة جداً أو الفضفاضة والواسعة، فالزمي التوسط.

٣- بالنسبة للزينة، لا تلطخي الأخضر والأحمر على وجهك البريء، اعملي "ماكياجاً" خفيفاً جداً أقرب للواقع، أو إذا كنت شجاعة جداً – ويجب أن تكوني كذلك – اغسلي وجهك وامسحيه من أثر أي ماكياج حتى لا تكوني مخادعة. واعلمي أن كثيراً من الفتيات لا يضفي عليهن وضع المساحيق جمالاً خاصة من عمر (١٨-٢٢) عاماً عندما تكون البشرة متوردة بفعل الطبيعة. وتكون العيون مضيئة ببريق طبيعي أخاذ، فلماذا يحلو لك أن تواري جمالك الطبيعي. بل بالعكس هذه هي اللحظات المناسبة لإثبات جمالك الطبيعي والحقيقي.

٤- بالنسبة لجمال الروح: لا تكوني باردة في تصرفاتك مثل الثلج الذي سرعان ما يعطي برودة للوسط المحيط به ثم يتلاشى عن الوجود ويذوب

ويصبح في خبر كان. كوني طبيعية ولا تتركي الأخريات يوجهن لك الانتقادات، ولا تكوني رزينة جداً لدرجة تشبهين بها جدتك في سن السبعين. وإذا لزم الأمر واستدعى الموقف نوعاً من مشاركتك في سياق حديث شيق، كوني خفيفة الظل ولبقة وحاولي أن تبعدي عن الجمود؛ لأن جمال الروح أحلى بكثير من جمال الوجه أو الجسم خاصة إذا لازمه خفة ظل، فإن هذا النوع من الجمال مطلب الكثير من الناس، لأن الشفافية والوداعة تنشأ مع الفرد ولا تكتسب.

٥- بالنسبة للخاطبة: إذا كانت الخاطبة هي أم العريس أو أخته أو زوجة أخيه أو خالته أو عمته أو الجيران، فبالطبع سوف ينقلون صورة للشاب تعبر عما حدث في تلك الليلة من ثرثرة، كما سوف يخبرونه بأدق التفاصيل، وأنت تعلمين بأن في المجتمع المحلي الكثير من السيدات اللاتي يعملن بوظيفة "خاطبة ". وإذا كانت الخاطبة هي التي سوف تتولى الأمر، بالطبع فسوف تأتي أول مرة بمفردها ثم المرة الثانية بصحبة إحدى السيدات من طرف الشاب. فإذا كنت مقتنعة بدور الخاطبة في المجتمع فأنصحك بمقابلتها وإلاّ وفري على نفسك معاناة ذلك واطلبي مقابلة إحدى السيدات مباشرة من طرف الشاب دون وساطتها، حتى يكون الحديث واللقاء معها مباشرة دون تدخل أي طرف آخر.

٦- بالنسبة للأمور المهمة أو الشروط:-

* إذا حصل وأن شعرت بالراحة في أثناء الحديث مع الشخص الموفد وفي الغالب تكون السيدة التي حضرت لمنزلكم هي إما الخاطبة أو سيدة من طرف بيت طالب القرب، وبالتالي من الممكن إبلاغها ببعض النقاط المهمة التي تعتبر في رأيك ذات درجة من الأهمية.

- إن التعليم مثلاً سواء كان إتمام دراسة جامعية أو فوق جامعية قد يكون أمراً مهماً بالنسبة لك. كما أن السكن في بيت زوجية مستقل عن بيت الأهل - من الطرفين - قد يكون موضوعاً مهماً. والأهم هو استمرارك بالذهاب إلى عملك بعد الزواج إذا كنت امرأة عاملة فإنه أمر يستحق النقاش المستفيض.

- كوني موضوعية ولا تحاولي تداول أمور غير مهمة حتى لا يلحق ذلك الأذى والانتقاد لشخصيتك، فقد يؤدي تصرفك المتسرع لوصفك بأنك فتاة لست على الدرجة المطلوبة من النضج. وبالتالي ينصرف عنك الخاطب تلو الخاطب. إن المهم ليس عدد الراغبين في الزواج منك بل التوفيق في إتمام ذلك الزواج. أما إذا كان النقاش جماعياً بحضور والدتك وأخواتك من الفتيات المتزوجات وغير المتزوجات، فيجب أن يتم الاتفاق بينك وبينهن على ما سوف يدور في سياق الحديث حتى لا تحدث ازدواجية في الرأي من طرف أهلك، فأنت الفتاة "العروس" بإمكانك إقناع من سيحضر الخطبة من طرفك بأن يدير حديثاً شيقاً بطريقة جذابة لبقة.

- تطلب والدتك أو أختك الكبرى من الشخص المفوض من قبل أهل الشاب بإيصال الشروط لهم أو أهم النقاط المطلوبة من قبل العروس، وإذا حصل وأن وافق الطرف الثاني، عندها يجب المواجهة بينكما في حضور الأهل من الطرفين لوضع النقاط على الحروف وابتداء مناقشة خطوات مشروع الزواج على الطاولة المستديرة التي يتم فيها تداول جميع تفاصيل الأمور المهمة التي تخص الطرفين. كما يجب عدم إهمال طلبات الطرف الآخر والعمل على عرضها للمناقشة أيضاً.

٧- يحضر الشاب لمقابلتك وجهاً لوجه بعد الاتفاق بين العائلتين وبالطبع تكون المواجهة في حضور الأهل من الطرفين. لا تترددي في فتح باب النقاش في الموضوعات المهمة التي سبق وان أرسلت بها رسالة مع الشخص المفوض؛ وذلك للتأكد من أن المعلومة قد وصلت بالفعل للخاطب ومعرفة ردة الفعل بالصوت والصورة وليس عن طريق المراسلات لتجنب حدوث أي التباس.

كما أنصحك باتباع النصائح السابقة نفسه من (١-٤) عند مقابلتك للشاب مع إضافة هذه النصيحة:

- ابتعدي عن التوتر أو الخجل الذي يضعف شخصيتك، وكذلك احذري من الاندفاع في الكلام أو التصرف العشوائي بصفة عامة. وليكن المشي والجلوس بطريقة هادئة طبيعية مع مراعاة المزيد من الاحتشام في الملابس وعدم ارتداء الألوان الصارخة أو ما يسمى بموضة الصرعات التي من الممكن أن تعكس عليك مظهراً غير حقيقي وتذهب بجمالك الطبيعي.
- كما أهمس في أذنك " لا تضحكي بصوت عال وإياك ومضغ العلكة " وإذا كنت غير واثقة من أعصابك لا تقدمي القهوة أو العصير بنفسك حتى لا تحصل مأساة وتقومين بسكب المحتويات أمام الناس ثم تشعرين بالإحراج الشديد أو الضيق النفسي. وقبل أن أنسى أهمس في أذنك " ابتعدي عن سكب الكثير أو المزيد من العطور على ملابسك وجسمك بطريقة تؤدي إلى الاختناق، بل اعملي على تخفيف و خفض الشذى وجعله طبيعياً ورقيقاً".

الخطوبة بطريقة رسمية:

إذا حصل وقبل الطرفان شروط بعضهما مبدئياً فإن ذلك لابد أن يتحول إلى صفة رسمية.إن أول موقف حاسم يواجه فيه الفرد ذكراً كان أم أنثى أموراً مختلفة بين الإيجابية والسلبية لن ينسى مهما طال العمر. ومن أهم تلك

المواقف "الخطوبة". إن مرحلة الخطوبة ما هي إلا مواقف عديدة يواجهها كل فرد من العروسين بتركيز وضمير حي؛ وذلك في أثناء التفكير بجدية في قبول عرض الزواج من الطرف الآخر. وليست الخطوبة بالمرحلة السهلة، بل إنها هي الحد الفاصل بين مرحلة العزوبية والزواج.

الخطوبة مشروع مهم:



إنك لو عرفت يا ابنتي أهدافك وعملت على تحديدها بوضوح شديد، فإنك سوف تختارين بإذن الله الزوج المثالي، كما ستكونين أيضاً الزوجة المثالية. كما سوف يساعدك حضور الأهل على حسن الاختيار، وبإمكان الفتاة والشاب المقبلين على الزواج طرح بعض الأسئلة كل على الطرف الآخر. ومن بعضها أو من أهمها الآتي:

١- ما هو هدفك من حياتك التي مضت وهدفك في الحياة المقبلة بصفة عامة.
٢- ما هو تصورك لمفهوم الزواج والطلاق بصفة عامة.
٣- ما هي الصفات الأساسية التي يجب أن يتسم بها الطرف الآخر بصفة خاصة.
٤- هل في نظرك أن عمرك الآن مناسب لبناء بيت الزوجية.
٥- هل تعاني من أي مشكلات صحية أو عيوب خلقية، فما رأيك بالفحص الطبي قبل الزواج؟.
٦- ما رأيك في إكمال الزوجة لدراستها الجامعية أو ما بعد الجامعية.
٧- ما رأيك في عمل المرأة وعمل الزوجة بصفة خاصة.
٨- هل تسمح للزوجة باستقلالها في ذمتها المالية.
٩- هل ترحب بقدوم أول طفل في أول عام للزواج.

١٠- هل يضايقك إذا أصبح لديك أربع بنات دون أخ ذكر لهم.
١١- هل يفكر أحدنا في الانفصال إذا لم نرزق بطفل ذكر.
١٢- هل يصبر كل منا على زوجه إذا عرف أن تأخر الإنجاب بسببه.

كما أن هناك أسئلة أقل أهمية من الإثني عشر سؤالاً السابقة، ولكن من المستحسن طرحها من قبل الفتاة على الشاب للوقوف على صورة تجسد الحقيقة:

١- هل في اعتقادك أن الرجولة مرتبطة بالتدخين وتعاطي المسكرات وخلافه.
٢- كيف كنت تقضي أوقات فراغك بمرحلة المراهقة وكيف تقضيها الآن وأنت مقبل على الزواج.
٣- هل كنت معتاداً على السهر خارجاً أو النوم ليلاً خارج المنزل دون أن يرتبط ذلك بأدائك لعمل ما.
٤- هل لديك بعض الأصدقاء الأوفياء وهل تلك الصداقة منذ الطفولة أم بعدها.
٥- هل ترتبط بأنشطة بالأندية الشبابية أو الجمعيات الخيرية.
٦- هل ستغير بعد الزواج من بعض عادات أيام العزوبية مثل السهر خارج المنزل.
٧- ما هي مخططاتك لقضاء أوقات فراغك بعد الزواج.
٨- هل تسمح - بعد الزواج - للوالدين من الطرفين (الزوج والزوجة) للتدخل بحياتنا.

عزيزتي، فلنناقش معاً تلك الأسئلة التي سوف تطرحينها على الشاب المتقدم لخطبتك. إن ذلك يلزمه من جانبك التحلي بعدة خصال منها الثقة بالنفس والشجاعة الأدبية والصراحة دون إحراج للآخرين، وكذلك الرفق

والاحترام في المعاملة وعدم اتباع أسلوب الهجوم على الآخرين، بل يلزم التأني وتبادل الثقة واحترام الرأي الآخر مع الواقعية وصدق القول.

١- إن هدف المتقدم من حياته الماضية سوف يكون هو بدايته الجديدة التي قد تكون معك أنت. وبالطبع لكل إنسان هدف محدد ولا نستطيع الإجماع على ذلك.

٢- بالنسبة لمفهوم الزواج فقد تنحصر الإجابات النموذجية في عدة جمل، منها تقليد اجتماعي، سنة الحياة، استمرارية البشرية والنسل، إعمار للأرض، حصن ووقاية من غواية الشيطان، إتمام نصف الدين. وهكذا فإن جميع ما ذكر يعد مفهوماً واقعياً للزواج. أما الطلاق فإنه أبغض الحلال عند الله ولا يتم اللجوء له إلا إذا ضاقت بالزوجين الدنيا ووصلت الأمور بينهما لدرجة لا تحتمل، ولم يتوصل أهل الخير للإصلاح بينهما أو إعادة المياه إلى مجاريها.

٣- الصفات أو السمات التي يرغب الشاب زوج المستقبل توفرها في شخصيتك قد يكون بينها صفات عامة وقد تكون هناك صفات خاصة يرى ضرورة تحلي زوجته وأم أولاده بها. هذه الصفات قد تختلف من شخص لآخر حسب نشأته. فمثلاً على وجه الخصوص هناك من يحب صفة كتمان السر، ويعتبر دائماً أن ما يحدث بينكما من أمور هو سر خاص جداً للعائلة ولا يجوز تداوله أو تناقله هنا وهناك. وقد يكون محقاً في ذلك. كما أن بعض الشباب يحب أن تعتمد الزوجة على نفسها في تربية أطفالها، أي لابد وأن تكون لديها صفة عاطفة الأمومة متأججة. وغير ذلك من الصفات الخاصة التي تصب في مصلحة الأسرة، فلا بأس في ذلك.



٤- أما عند مناقشة عمر المتقدم للارتباط بك، فإذا كنت غير مقتنعة بنضوج أفكاره فقد تتذرعين بالعمر. واعلمي أن عمر الفرد الحقيقي يقاس بطريقة تفكيره ونضوج أفكاره ومحافظته على هويته الثقافية ومدى تأقلمه مع قضايا مجتمعه. هكذا يمكنك قياس عمر زوج المستقبل بالإضافة إلى قدرته على الصبر وتحمل مشاق الحياة ورضائه بقضاء الله وقدره.

٥- من المعروف أن الفحص الطبي قبل الزواج هو تقليد لكل شاب وفتاة مقبلين على الزواج. هذا بالطبع في بلاد العالم كافة ما عدا بعض الدول العربية. ولكن لقد خطت في الوقت الحالي الكثير من البلاد العربية خطى واسعة في نواحي الطب الوقائي وطب الأسرة والمجتمع. فمثلاً نجد أن المملكة العربية السعودية قد انتهجت مشروع الفحص الطبي قبل الزواج؛ وذلك للحد من الإصابة بالأمراض الوراثية التي تفسد الكثير من مشروعات الزواج. وترى الجهات المسؤولة ضرورة خضوع العروسين قبل عقد الزواج للفحص الطبي للوقوف على سلامة كل فرد منهما وحالته الصحية وخلوه من الأمراض التي قد تنتقل من أحد الزوجين للآخر، أي يصاب بها الجنين أو الطفل الذي سوف يولد مستقبلاً. وبالطبع فإن المتقدم سوف لن يكون لديه أي مانع لإجراء الفحص الطبي قبل ارتباطه بك وإلاّ فلا زواج!!.

٦- إذا كنت تودين إتمام دراستك الجامعية أو ما بعد الجامعية، كل حسب ظروفه، فإن عليك الوقوف على رأي المتقدم حيال اتمامك لدراستك. علماً بأن التخصصات الدراسية لا تشبه بعضها. فمثلاً إذا كنت تودين إكمال دراستك بكلية الطب البشري بعد زواجك من الشاب المتقدم، فإن الأمر يختلف عما إذا كنت من منسوبات أي كلية تقوم بتدريس الدراسات الانسانية. أي بعيداً عن المجال الصحي وبالذات الطبي. هنا سوف تختلف وجهات النظر والميول. فإذا كان الخاطب قد أتم دراسته في إحدى

الكليات الصحية فإن دراسته العلمية التطبيقية تساعده في فهم ميولك العلمي. فقد يوافقك الرأي بالاستمرار في ذلك المجال الصحي، على العكس فقد يرفض طلبك؛ وذلك بسبب علمه جيداً بملابسات الموقف الذي سوف تمرين به على حد معرفته بهذا المجال وتقديره لمسؤولياته الجسيمة. أنت حرة في الاقتناع بوجهة نظره أو عدمه. حاولي ضبط طرفي المعادلة وحددي بنفسك النتيجة.

٧- إذا كنت امرأة عاملة وتودين العمل بعد الزواج أو حتى إذا لم تكوني قد قمت مسبقاً بتجربة عمل المرأة وتودين خوض تلك الحياة العملية بعد الزواج، فإن من حقك توجيه هذا السؤال لطالب القرب منك ومعرفة رأيه بكل صراحة في عمل المرأة وعمل زوجته بصفة خاصة. فقد يسمح لك بالعمل حتى استقبال أول ضيف، وبذلك يصبح لديكما أول طفل، ثم يطلب منك التفرغ لتربية هذا الطفل ثم الذي يليه حتى تصبح الظروف الأسرية مناسبة للانخراط في مجالات عمل المرأة المختلفة.

عليكما بالتفاهم، واعلمي أن هناك عدة مجالات لعمل المرأة في وقتنا الحالي وليس شرطاً البقاء بالعمل لساعات طويلة خارج البيت. حاولي الموازنة، حتى لا تخسري الارتباط بهذا المتقدم إذا وجدت أن به مميزات أخرى ترجح كفته عن غيره. لا تتعجلي في إصدار الحكم حتى تدرسي معه الميزانية، فإذا كان بإمكانه تأمين احتياجات الأسرة وحده دون مساعدتك فعندها يعود القبول أو الرفض لرأيك الشخصي، وإذا كنت تطلبين العمل من أجل جمع المال جزئياً للاستفادة منه مستقبلاً أو للمشاركة في بناء نهضة الوطن بصفة عامة أو لإثبات الذات بطريقة لك فيها شخصياً رؤيا خاصة فعليكما الاتفاق وتحديد الهدف.

٨- إذا سمح لك زوج المستقبل بالاستمرار في عملك أو مباشرة عمل جديد بعد زواجكما فعليك بالتأكد منه شخصياً وبكل وضوح عن رأيه في

استقلاليتك بأموالك سواء قمت بجمعها عن طريق العمل أو قد حصلت عليها عن طريق الميراث.

٩- سوف تقومين بالاستطلاع عن رأي الخاطب أو رغبته في تكوين أسرة بعد الزواج مباشرة مثل إبداء عدم رغبتك في قدوم أول طفل في سنة أولى زواج!!! إذا حصل وأن اختلفتما بالرأي فلابد من وضع النقاط على الحروف. كما أن الفحص الطبي قد يشير عليكما إذا كان بإمكان الزوجة تأخير الحمل أم لا؛ نظراً لأن بعض الفتيات قد يعانين ضعفاً في بعض الهرمونات الخاصة بالإنجاب؛ ويظهر ذلك واضحاً في نتائج التحاليل التي يشتمل عليها الفحص الطبي قبل الزواج. عندها لابد من عدم تناول الفتاة لأي موانع للحمل، بل عليها سرعة مراجعة طبيبة أمراض النساء المختصة لمساعدتها في تدارك هذا الأمر حتى لا تفاجأ بتأخير كبير في الإنجاب بعد الزواج لا سمح الله. بل ولتبدأ مرحلة العلاج قبل الزواج دون تردد أو خجل.

١٠- في محاولة منك لمعرفة رأي زوج المستقبل في استقبال الضيوف من الذرية الصالحة بإذن الله، وهل يفضل الذكور على الإناث!! وماذا يفعل إذا أصبح أباً لأربعة بنات دون أخ ذكر يشد به ظهره ويحافظ به على نسله واستمرارية نسبه!! أنت وحظك في الإجابة، وبالطبع كل ما يرزقنا الله تعالى به نعمة ورضا، ولكن هل ما زالت عقلية شبابنا تفرق ما بين الابن والابنة!! لا أخفي عليك فإن فئات المجتمع المحلي والعربي كافة تربط السعادة والغبطة بولادة الصبي والهم بولادة البنت.

إن هناك مثلاً شعبياً يقول: "همُّ البنات إلى الممات"، أي أن الأهل يحتملون الهموم بسبب ولادة الأنثى حتى يموتون وهم يشعرون بنفس تلك الهموم. لا شك في أن مسؤولية تربية البنات مخيفة؛ ولذلك فقد أوصى رسولنا الكريم ﷺ بالرفق بالقوارير وبشر بالجنة لمن أحسن تربية بناته.

١١- ناقشي الخاطب في رأيه عن الزوجة الثانية إذا كان عدم إمكانية إنجابك لطفل صبي قد يدفعه إلى التفكير في الزواج مرة أخرى لتحقيق ذلك الهدف، وحسب إجابته وقناعتك يترك لك أنت شخصياً الاختيار؛ لأن المسألة تخصكما وحدكما ولكن لا تستبقي الأحداث.

١٢- اختبري زوج المستقبل واعلمي هل يصبر عليك إذا عرف بأن تأخر الإنجاب لا سمح الله قد يكون بسببك!! وماذا لو كان العكس صحيحاً!! لأن كل شيء جائز والعلم عند الله. فإن أحداً منا لا يعلم عن مستقبله من ناحية إنجاب الأطفال، حيث إن هذه المسألة رزق يهب فيها الله الإناث ويهب فيها الذكور ويجعل من يشاء عقيماً.

١٣- إن التفاؤل عنصر مهم لنا في الحياة، كما أن إحكام العقل وافتراض مواقف قد تحصل على أرض الواقع ولو بنسبة قليلة هو عنصر مهم أيضاً في بناء عش الزوجية، علماً بأن الزواج ميثاق غليظ وليس بالأمر السهل الذي قد تزعزعه التيارات المعاكسة.

١٤- إن من حقك أن تكوني مطمئنة على مستقبلك وعلى استقرارك مع زوجك، وعليك تكوين صورة حقيقية عن صفات هذا الشاب الذي إذا قمت بالارتباط به بطريقة رسمية وشرعية، فإن أبغض الحلال عند الله الطلاق. واعلمي أن المرأة بطبعها صبورة وقوية التحمل، وأن عليها أن توصل السفينة إلى بر الأمان.

الآداب التي يتحلى بها العروسان في أثناء مرحلة الخطوبة:

هناك عدة آداب عامة ينبغي على العروسين المحافظة على اتباعها في فترة الخطوبة ما قبل عقد النكاح، أو ما يعرف "بكتب الكتاب" أو "الملكة".

- الاحترام المتبادل من حيث احترام الرأي الآخر ووجهة نظر الطرف الثاني.

- تقبل النصح والنقد من الطرف الآخر.
- انتهاج مبدأ الصراحة دون أي إساءة للطرف الآخر.
- حسن الظن واتباع مبدأ حرِّصْ ولا تخوّن.
- ترك الشك قطعياً أو التلميح بما يدل على سوء الظن.
- الثقة المتبادلة والصدق.
- النقاش المنطقي المقنع بالحجة والبرهان.
- اللطف والرقة في التعامل مع عدم تعدي ذلك إلى ما يتنافى مع الأدب.
- الشعور بالمودة مع عدم الإفراط في الأحاسيس العاطفية وكبح جماح النفس والامتناع بتاتاً عن أي ممارسة خاطئة قد تفسد فرحة ليلة الزفاف.
- لزوم الطرفين لحدود معينة يفرضها الدين أو العرف الاجتماعي.
- إطلاق العنان للفرد للتصرف بطريقة طبيعية غير مصطنعة.
- القدرة على اتخاذ القرار المناسب بطريقة تحفظ حق الطرف الآخر.
- عدم إلغاء شخصية الطرف الآخر ومحاولة السيطرة على الجلسة والحديث من قبل طرف واحد.
- تدارس دور كل طرف في الحياة الأسرية المقبلة بصراحة تامة.
- الابتعاد عن العناد والانفعال والمشاكسة.
- اشتراك أسرة الطرفين في مناقشة قضايا تهم العروسين مع احترام الرأي الآخر وإعطاء فرص أكبر للعروسين للتعبير والإفصاح عن الآراء والمقترحات التي تخصهما بطريقة مباشرة.

- الاتفاق على التجهيزات الخاصة بالزواج بطريقة لا يتبين فيها أي رد فعل غير مناسب من أي من الطرفين.
- عدم إضاعة الوقت دون جدوى في المهاترات أو المناقشات الحادة التي قد تفسد إتمام خطة الزواج.
- إذا غضب أحد الأطراف فعليه بالصمت حتى يزول غضبه.
- عدم التعرض من قبل الطرفين لإلقاء اللوم على الآخر عند عدم الاتفاق.
- عند الاختلاف في الرأي لدرجة يصعب معها التوفيق، يُحَكَّم طرف ثالث يختارونه لمساعدتهما على ترجيح كفة أحد الأطراف بحيث يكون حيادياً، كما قد يكون من خارج أفراد العائلتين.
- إذا لم يتم التوفيق فلا بأس في الاعتذار من قبل الطرف الرافض بطريقة لائقة وحضارية ووضع النقاط على الحروف والمبادرة بتقديم الشكر والامتنان وكلمات المجاملة والرفع من معنويات الطرف المرفوض.

الصفات التي تنشدها المرأة في فارس الأحلام عندما يتقدم لخطبتها:

إن الفتاة عندما تمر بمرحلة المراهقة يتهيأ لها فارس الأحلام في صور خيالية قد تكون مغايرة للواقع عندما يتقدم بالفعل لخطبتها أحد الشباب عند بلوغها سن الزواج. إن ما ينتاب الفتاة من قلق وتردد عندما تخطب يعود إلى عدم مقدرتها على تحديد الصفات التي تود أن يتميز بها زوج المستقبل عن غيره من شباب جيله. والحقيقة بالرغم من آن الصفات التي تنشدها المرأة في زوج المستقبل تتفاوت من فتاة لأخرى؛ لأن التنوع سمة جبل عليها البشر، إلا أنها تشترك في صفة واحدة جامعة للعديد من المعاني والصفات السامية ألا وهي "الدين". إن الدين الإسلامي الحنيف قد وضح تلك الحالة، فقد جاء في الهدي النبوي قوله ﷺ: «**إن جاءكم من ترضون دينه وأمانته فزوجوه، إلا تفعلوا**

تكن فتنة في الأرض وفساد كبير» رواه الإمام البخاري ومسلم في صحيح الجامع. إذاً فلابد للفتاة أن تعرف أن حكمة الله عز وجلّ قد اقتضت منذ بدء الخليقة وجود السكنى، أي الطمأنينة والمودة والرحمة بين الزوجين حين قال سبحانه وتعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ (الروم:٢١). والمعنى أن الفتاة عندما تُخطب لابد أن تستفتي قلبها فإذا اطمأنت للمتقدم وملأت شغاف قلبها تلك السكنى إلى جانبه، فلتتوكل على الله وتقبل بالخطبة مبدئياً إلى حين التفاصيل.

عزيزتي العروس:

نصطحبك الآن في التحضير ليوم الخطوبة.

ثوب الخطوبة:

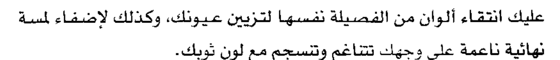


هناك أقمشة معروفة من فصيلة الدانتيل أو الأورجنزا أو الشيفون المطرز أو التول وجميعها يصلح كثوب للخطوبة، وفي العادة يكون فستان الخطوبة رقيقاً وناعماً ومحتشماً، وقد تشترينه جاهزاً من أحد المحلات وتقومين بإضفاء بعض التعديلات البسيطة عليه ليكون مميزاً مثل إضافة طرحة كتف أو بعض "الاكسسوار".

إطلالة وزينة العروسة يوم الخطوبة:

ابنتي العروس:

إن ماكياج وزينة وجهك يوم خطوبتك تختلف عن يوم زفافك؛ وذلك لأن ثوب الخطوبة لونه الزاهي،الوردي، الأزرق، الأخضر والأصفر سوف يحتم


عليك انتقاء ألوان من الفصيلة نفسها لتزيين عيونك، وكذلك لإضفاء لمسة نهائية ناعمة على وجهك تتناغم وتنسجم مع لون ثوبك.

- إذا كنت ترتدين ثوباً وردياً أو آزرق فإن اللون الغالب على زينتك سيكون وردياً أو من فصيلة اللون الأحمر أو البنفسجي حسب الدرجة التي تناسبك، كما يناسبك اللون الفضي.
- أما عند ارتدائك ثوباً أخضر أو أصفر فإن اللون المشمشي أو البرتقالي أو الذهبي المعتق أو اللامع أقرب لإظهارك في أحلى صورة.
- سوف تكونين دون تاج على رأسك أو طرحة على شعرك: لذلك ستكون تسريحة شعرك وملامح وجهك بارزة للناظرين، فعليك إظهار جمال الشعر والوجه بطريقة طبيعية بعيدة عن التكلف. مع مراعاة تغطية مواضع العيوب الموجودة بالوجه؛ وذلك عن طريق مساحيق التجميل وتسريحة الشعر ولبس الحلق بالأذنين والقلادة بالرقبة والتحكم في هذه الأمور التي تذهب ببعض عيوب الوجه والجسم إن وجدت.
- لا ترسمي عينيك بطريقة غريبة وكأنك تلبسين قناع.
- ضعي النظارة جانباً وحاولي قبل المناسبة السعيدة استبدالها بالعدسات اللاصقة الطبية ولو بصفة مؤقتة من أجل إطلالة رائعة يوم خطوبتك ثم يوم زفافك.
- لا ترهقي وجهك بالأقنعة قبل موعد الخطوبة مباشرة، ولا تحاولي معالجة حب الشباب بسرعة فائقة ولكن أعطي العلاج حقه، وهناك كريمات خاصة لتغطية ما يوجد بالبشرة من بثور وحبوب، فلا تقلقي.
- ابدئي عملية تنظيف بشرة وجهك بأسبوع على الأقل قبل موعد حفل الخطوبة حتى تكون البشرة هادئة ونقية وحتى لا تصاب بالتحسس للمستحضرات التجميلية.

❀ إذا قمت بنفسك بتجميل وتزيين وجهك أو ذهبت لمختصة التجميل فكوني على علم بما يناسبك لأن الناس أذواق فلا تسرفي أنت أو من يقوم بتزيينك في استعمال المستحضرات المختلفة، وحاولي إيقافها إذا قامت بالإسراف في وضع الزينة.

❀ لا تنسي دور ما تلبسين من الذهب والمجوهرات أو "الاكسسوار" في إطلالتك.

❀ حاولي لبس حذاء جميل ملائم للون الثوب وذي ارتفاع مناسب وانتبهي!! حتى لا تكون قامتك أطول من "العريس" مما قد يدعو إلى وقوعه في الحرج.

أما بعد ذلك فيحين وقت الترتيبات اللازمة للعرس، وسوف نستعرض بالتفصيل كل ما يلزمك من بطاقات الدعوة، الكوشة، الإعداد الصحي والجمالي للعروس ووالدة العروس وكيفية الاهتمام بغذائك والتعرف على بشرتك ورفع روحك المعنوية واختيارك لمستحضرات التجميل وما إلى ذلك من أمور تهمك.

٢-الترتيبات اللازمة للعرس:

❀ بطاقات الدعوة:

إعداد بطاقات الدعوة للمناسبات السعيدة:

إن المشاركة بالمناسبة السعيدة - كالزواج - تحتاج لدعوة رقيقة. لقد أصبح نظام إرسال بطاقة الدعوة أمر ضروري يدل على الحضارة، كما يجسد مدى اهتمام الداعي بالمدعوين. ونحن بصدد الحديث عن نوعية هذه البطاقات من حيث قيمتها المادية والمعنوية.

مبروك للعروسين

القيمة المادية:

يختلف تصميم بطاقات الدعوة حسب ميزانية الفرد. إن هناك أنواعاً مختلفة من الخامات التي تصلح لعمل بطاقات الدعوة:

١- **الخامة الأساسية**: مثل: الورق العادي والكرتون أو الورق المقوى وورق البردي والنايلون والقماش بأنواعه والبلاستيك والمعادن بمختلف أنواعها والزجاج وسعف النخيل والحصير والقش والخشب والجلد والمطاط. ويمكن التحكم في نوع الخامة من حيث الجودة وكذلك الألوان.

٢- **الأشرطة المستعملة**: قد تكون من الأقمشة المخمل أو الساتان أو الحرير أو التافتاه أو النايلون بأشكالها المختلفة، سواء، كانت منقوشة أم عادية، كما يمكن التحكم في الألوان وإضفاء بريق ذهبي أو فضي أو ملون، أو عمل تطريز من نوع معين في الأشرطة وجعلها تظهر بشكل راق ورائع.

٣ **المواد المضافة**: كالورود بأشكالها وألوانها المختلفة أو الزهور بشكل عام سواء أكانت طبيعية أو مجففة أو صناعية.حبات اللؤلؤ والخرز وما شابه ذلك بمختلف ألوانه وأنواعه الجذابة. القطع الزخرفية الخشبية الملونة بمختلف أحجامها وأشكالها. الأزرار بألوانه وأحجامه وأشكاله المختلفة.الأصداف والقواقع الطبيعية الجذابة وغير ذلك من الكماليات.

٤- **الظرف**: إنه الحافظة التي عادة ما توضع بها البطاقة لإرسالها للمدعو. وقد تكون من الورق العادي أو المقوى أو الكرتون المغطى بالقماش الفاخر مثل: الحرير أو الساتان أو المخمل أو غير ذلك. وقد يأخذ الظرف أشكالاً هندسية مختلفة عن المعتاد آو المألوف، وهناك عدة أفكار لتصميم ذلك الظرف، فقد يتحول إلى علبة أو كيس أو أي غرض يخدم هدف إيصال الدعوة للمدعو للمناسبة السعيدة.

٥- **بطاقة وذكرى:** ما أجمل أن تكون بطاقة الدعوة عبارة عن قطعة جميلة من الممكن الاحتفاظ بها على سبيل الذكرى العطرة لتلك المناسبة السعيدة، وفي الوقت نفسه تصل للمدعو بطاقة دعوة جميلة وعملية وباستطاعته اصطحابها معه للدخول لقاعة الاحتفالات.

الأشكال المختلفة لبطاقات الدعوة:

إن هناك عدة أشكال لتحقيق ذلك الغرض مثل: إطارات الصور، فهي ذات مميزات عدة حيث إنها خفيفة الحمل ومتعددة الأشكال والألوان، كما تمتاز بثمن معقول قد يصل إلى درجة أن إطار الصورة الواحد يعادل نفس أو أقل من ثمن بعض بطاقات الدعوة التي تستخدم فيها الخامات الأساسية والأشرطة والمواد المضافة الغالية الثمن دون جدوى من ذلك؛ لأنه غالباً سوف يلقى بالبطاقة جانباً بعد حضور المناسبة أو يتم التخلص منها؛ لأنه قد انتهت مدة صلاحيتها؛ وذلك بمجرد مرور وقت تلك المناسبة السعيدة. كما قد يعتذر بعضهم عن الحضور؛ وبذلك لا يتم حتى استعمال البطاقة سوى لإشهار زواج العروسين.

لذلك فإن التوجه في وقتنا الحاضر يميل إلى التوفير وذلك بعد اقتناع العديد من الشباب والفتيات بضرورة وضع الحالة الاقتصادية للفرد والمجتمع في كفة ومظاهر الرفاهية والإسراف في كفة أخرى. لقد بدأ بعض الشباب والفتيات بمحاولة تطبيق الأسس الاقتصادية السليمة منذ البداية في الإعداد لمشروع الزواج. وقد تتمثل أول خطوة في إعداد بطاقة الدعوة. إن المجتمع لا يرى بأساً في ذلك إذا كانت البداية موفقة وبطريقة لا تثير سوى بعض النقد من قبل بعض الفئات التي اعتادت على الترف ومظاهر الإسراف والبذخ. وستصل بطاقة الدعوة التي تحمل جميع المعلومات إلى المدعو سواء وضعت داخل إطار الصورة أو خارجه بطريقة تسمح باستعمال البطاقة والإطار معاً. كما أن العروسين بإمكانهما عمل تلك البطاقات بأنفسهم، فليقوموا بتأمين

أنواع مختلفة من الأشكال والألوان والأحجام من الإطارات عن طريق سوق الجملة، أو التركيز على نوع واحد أو نوعين من الإطارات إذا توفر العدد المناسب بالجملة، كما أنه بإمكانهم إحضار أنواع غير فاخرة بأقل تكلفة ممكنة، ثم شراء بعض الأحجار الجذابة أو الورود أو الأشرطة أو الأزرار وما شابه ذلك وإلصاقها بطريقة غاية في الجمال بحيث تصبح فريدة من نوعها ولا مثيل لها في الأسواق.

وإذا كان لدى العروسين أحد الأصدقاء أو الصديقات من ذوي المهارة بفن الديكور فإن بإمكانهم مد يد المساعدة للعروسين عند إعداد بطاقات الدعوة. أما إذا توفر الشخص الذي له هواية الرسم فمن الممكن قيامه بإضفاء لمسات جميلة بريشته أو حتى بأحد الأقلام الملونة أو الذهبية أو الفضية اللون المتوفرة في المكتبات بأسعار معقولة، وفي الوقت نفسه ذات لون ثابت. ومن المعروف أن إطار الصورة يأتي دائماً من مصدره مغلفاً بورق الكرتون المزخرف، فلا داعي لتغليفه مرة ثانية، بل من الممكن ربطه بشريط ملون بحيث يصبح على هيئة هدية. ولكن لابد من التنويه أن إرسال مثل هذا الطرد البريدي أمر صعب؛ لذا يتوجب إيجاد طريقة عملية لإيصاله للمدعوين مناولة بواسطة مساعدة الأهل والأصدقاء والجيران والمعارف، وهكذا يتجسد التعاون البناء في أجمل صورة.

استعمال برامج الحاسوب في كتابة بطاقة الدعوة:



إن برامج الحاسوب غنية بكل ما لذ وطاب، فسوف يجد العروسان طرقاً عديدة طريفة وغريبة من نوعها لكتابة بطاقة الدعوة. فهناك الكلمات العذبة وأنواع الخطوط المختلفة وأشكال الإطارات "البراويز" التي تصلح لكل أنواع المناسبات المختلفة. إن بإمكان الفرد عمل بطاقة دعوة ملونة غاية في الأناقة والجمال وبكل بساطة وفي أسرع وقت ممكن. كما أنه بالإمكان جعلها

أبيض مع أسود واختيار بعض الأشكال التي توحي بالأفكار القديمة قبل اختراع الصور الملونة؛ وذلك لإضفاء طابع مميز على بطاقة الدعوة، وأيضاً من أجل التوفير في كميات حبر الطابعة الملون؛ وذلك لأن استعمال طابعة الليزر طريقة اقتصادية جداً. وأخيراً حاولي أيتها الفتاة تنفيذ هذه الفكرة بكل جرأة ولا تترددي فقد سبقك إليها آخرون.

فكرة أخرى لبطاقة الدعوة:-

من الممكن اتباع مبدأ التوفير في هذه الفكرة بحيث تستعمل برامج الحاسوب في كتابة البطاقة نفسها بالطريقة السابقة الذكر، ثم نلف البطاقة ونربطها بشريط عادي ثم نثبتها على الهدية التي يمكن أن تكون أداة جميلة للتسبيح أو كتيب مفيد أو كتاب أدبي أو ديني صغير الحجم أو زجاجة عطر من المسك أو العنبر صغيرة الحجم أو علبة تصلح لجميع الاستعمالات أو سلسلة مفاتيح أو غصن وردة أو زهرة صناعية أو أي غرض جميل غير قابل للكسر وله استعمال عملي.

إن العبرة من ذلك كله هو الاستفادة من الغرض الصغير المرسل مع البطاقة لكونه تذكاراً وأيضاً لإدخال السرور على المدعو ولفت نظره إلى الدعاء للعروسين بالسعادة كلما وقعت عيناه على تلك الهدية المتواضعة الرمزية. وآخر المطاف فإننا لم نهدر ورقاً ولم نتكلف أكثر من طاقتنا، بل لقد قدمنا الدعوة بطريقة حضارية وعملية مبتكرة، وكذلك فقد حصلنا على الدعاء الذي سوف ينتفع به العروسان بإذن الله.

طريقة توزيع البطاقات:-

بالنسبة لطريقة توزيع هذا النوع من البطاقات الذي يحمل تذكاراً، فلقد جرت العادة أن توزيع البطاقات تتم مناولة باليد، أي أن وجود الهدية مع البطاقة سوف لن يعيق شيئاً من طريقة التوزيع، خاصة وأن الناس عادة ما ترسل الابن أو السائق لإحضار البطاقة من بيت صاحب الدعوة؛ وذلك لأن

المدعوين يبدون تعاوناً مع الأهل والأصدقاء أصحاب المناسبة السعيدة ولا يجدون حرجاً في الإرسال للحصول على بطاقة الدعوة، وذلك بعكس المعتاد، وهو أن صاحب الدعوة هو الذي يتكفل بإيصال دعوته للمدعو. ولكن في الحقيقة أن مبدأ التعاون في مثل هذه المناسبة السعيدة أمر مطلوب وعلى درجة من الأهمية.

أعزائي العروسين:

إذا كنتم قد اقتنعتم ببعض تلك الأفكار فعليكم بالمبادرة الجادة بتطبيقها. ولكن عليكم قبل البدء بذلك إجراء تقدير للتكلفة لنوعين من الهدايا، مثلاً إطارات الصور والكتيب الديني، وكذلك عمل تقدير آخر لتكلفة بطاقة الدعوة العادية غير الفاخرة دون هدية تذكارية. ويمكنكم الآن عمل مقارنة بين الثلاثة أصناف المختارة ومحاولة اختيار النوع الأقرب إلى الميزانية المحددة للبطاقات. كما أنه باستطاعتكم عمل تقدير جديد للتكلفة إذا قمتم باستبدال إطار الصور بفرع ورد صناعي مثلاً، حتى لا يكون ذلك مجهداً على الميزانية.

أعزائي، إن بطاقة الدعوة المصحوبة بهدية رمزية سوف توفر عليكم توزيع ما يسمى علب الملكة التي تكلف مبالغ ضخمة حيث من الممكن أن تصل تكلفة العلبة الواحدة لسعر خيالي: لذا فإن باستطاعتكم ضرب عصفورين بحجر واحد!! تهانينا!!.

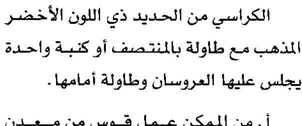
أما الآن فلنذهب سوياً إلى تجهيزات الكوشة.

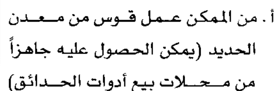
❀ الكوشــة:

الكوشة هي المنصة التي يجلس عليها العروسان. وتختلف باختلاف الأذواق، كما أن هناك إمكانيات خاصة تتحكم في نوع وشكل الكوشة. إن هناك العديد من الأفكار التي قد تراود العروس وتجعلها تحلم بمنظر خلاب وكذلك

أجواء خاصة مميزة لحفل زفافها. ويمكن عرض بعض هذه الأفكار في الصور التالية:

١) كوشة الزهور الطبيعية:-





الكراسي من الحديد ذي اللون الأخضر المذهب مع طاولة بالمنتصف أو كنبة واحدة يجلس عليها العروسان وطاولة أمامها.

أ. من الممكن عمل قوس من معدن الحديد (يمكن الحصول عليه جاهزاً من محلات بيع أدوات الحدائق) يختلف حجمه حسب سعة المكان المخصص للكوشة. ثم يعطى لوناً أخضر سواء بالدهان بالبوية الخضراء اللون أو بواسطة لف شريط ورقي مجعد أو قماش أخضر اللون حول الأعمدة المعدنية المكونة للقوس، ومن ثم نستعمل سلكاً رفيعاً آخر من الورود أو الزهور بحيث تغطيه تماماً وتمنحه رونقا حسنا.

النوع:

أفرع طويلة أو متوسطة الطول ذات أوراق خضراء طبيعية تحمل الورود أو الزهور الطبيعية مثل: القرنفل أو الزنبق بألوانهم المختلفة.

اللون:-

من الممكن اختيار لون واحد والتركيز عليه حسب طلب العروسين، ثم توضع على جانبي كراسي العروسين سلال الورود أو الزهور الطبيعية من نفس النوع واللون، فيصبح المنظر متجانساً جداً.

ب. من الممكن مزج لون فاتح مع آخر غامق من الورود أو الزهور مثل استعمال نوع واحد من الورود بلونين أو نوع واحد من القرنفل بلونين أو نوع واحد من الزنبق بلونين، مع الإكثار من الورق الأخضر الطبيعي الخاص بالزينة، ولا يشترط أن يكون هذا الورق من النوع نفسه.

المميزات:-

سوف تضفي هذه الورود أو الزهور جواً عبقاً معطراً بشذى الورود الطبيعية الرائع.

ج. تستطيع العروس أن تمسك بيدها بباقة من نفس النوع واللون لتلك الورود أو الزهور مما يضفي انسجاماً وتناسقاً غاية في الروعة.

د. بإمكان العروسين الاحتفاظ بهذا القوس ونقله مع السلال والباقة إلى منزلهم والعمل على تعريضه لأشعة الشمس والهواء حتى يجف مع احتفاظه بالألوان وبعض الرائحة الزكية ومن ثم القيام بوضع رذاذ من بخاخ الشعر المخصص لتماسك القوام بطريقة جيدة بحيث يعمل على حمايته من التكسر وكذلك التعفن.

السلبيات:-

- هذا النوع من الكوشة مكلف جداً وباهظ الثمن.
- عدم القدرة على جمع عدد كبير من الورود الطبيعية ذات اللون الواحد كالورود البيضاء مثلاً أو القرنفل الأحمر. وفي هذه الحالة من الممكن استعمال لونين أو أكثر لنوع واحد من الورود أو الزهور.

ملحوظة: لقد تغير الآن نوع الزهور وإن هناك أنواعاً أخرى - مهجّنة - حديثة مركبة اللون.

هـ.من الممكن أيضاً عمل منظر رائع بواسطة الزنبق الطبيعي أو الصناعي، حيث يمكن ترتيبه على شكل مروحة كبيرة تشبه ذيل الطاووس عندما يستعرض جمال ألوان وتنسيق ذيله وتوضع بالمنتصف بين كراسي العروسين. ويكمل باقي الديكور بواسطة الزنبق وبنفس الألوان المتجانسة المستعملة في عمل المروحة.

المميزات:-

سهولة التنسيق مع التوفير في الوقت والجهد والثمن. وإذا أمسكت العروس بباقة من الزنبق فسوف تكون متناغمة مع الكوشة كما أنها تستطيع الاحتفاظ بها مجففة مستقبلاً إذا كانت طبيعية، وكذلك فإنه من السهولة تجفيف تلك المروحة مع الاحتفاظ بالتنسيق نفسه.

وإليك عزيزتي بعض المواقع التي تساعدك على تنسيق الزهور:

www-thegardener-btinternet-co-uk (يحوي صوراً كاملة للعديد من باقات الزهور)

www-arranging-flowers-com (يقدم شرحاً مفصلاً لتنسيق الزهور)

www-americasflowerman-com (يحوي صوراً لتصاميم بعض الأزهار)

www-flowersdiy-bravepages-com (يحوي عشرات التصاميم وشرح طريقة تنسيقها)

www-floralschool-com (شرح بعض التصميمات الغريبة كالكعكة المصنوعة من الورد)

www-howtoarrangeflowers-com (يقدم دروساً تعليمية عن تنسيق الزهور)

www-interationalfloradesignschool-com (شرح لتنسيق بعض التصاميم)

www-bromsgrovelowerclub-org-uk (يحتوي صوراً لبعض التنسيقات والتصاميم)

٢) كوشة الأشجار الباسقة الخضراء الطبيعية:

الكراسي من الممكن أن تشبه الحالة السابقة، كما يمكن وضع منصة مرتفعة وكأنها أعلى من مستوى الصالة؛ وذلك على شكل مرتفع طبيعي؛

وبذلك تكون الكوشة عبارة عن حديقة غناء بها عدة أنواع من الأشجار الباسقة الوارفة الظلال.

وهنا يمكن أن يطلق بها بعض العصافير أو الحمام حتى تكون الأجواء طبيعية للغاية أو الاحتفاظ بالطيور داخل أقفاص صغيرة معدنية بحيث تعلق على الأشجار.

المميزات:-

سهولة التنسيق وإضفاء منظراً جمالياً خلاباً. تنقل بعد الاحتفال لبيت العروسين حيث يمكنهما الاحتفاظ بتلك الأشجار ورعايتها لتضفي طبيعة خلابة على البيت، أو ينقل بعضها للمكتب بجهة العمل إذا لم يتسع البيت.

السلبيات:-

إن تلك الأشجار قد تكون باهظة الثمن. كما قد لا يتسع بيت العروسين لاستضافة الأشجار التي قد يبلغ عددها من (٥-١٠) حسب اتساع الكوشة. عند ذلك لابد من إهداء بعضها للأهل والأصدقاء، خاصة إذا كان مقر العمل لا يستوعب تلك الأحجام من الأشجار الطبيعية.

كما قد يحدث أن تعمل العصافير المنطلقة بعض الإزعاج في أثناء مراسم الزفاف أو في أثناء التصوير؛ لذلك من الممكن تنفيذ الكوشة باستعمال الأشجار الصناعية ووضع العصافير والطيور داخل الأقفاص لتفادي السلبيات.

٣) شرفة يطل منها العروسان على صالة المدعوين:-

من السهل استغلال جزء من الدور العلوي ببعض الصالات الكبيرة لعمل شرفة مثل: " البلكون " يطل منها العروسان من الأعلى وكأنهما نجوم تتلألأ في السماء. كما يمكن إضفاء إضاءة خافتة واستعمال ضوء الليزر في إحداث

بعض التشكيلات مثل: كتابة أسماء العروسين في الفضاء أو ظهور نجوم أو هلال وغير ذلك من المؤثرات البصرية الرائعة.

٤) كوشة المؤثرات الضوئية والصوتية:



إن هناك برامج جديدة بواسطة جهاز الحاسوب، باستطاعة الفني استخدامها لعمل خلفية مضيئة ورائعة في الكوشة بحيث تكون الكوشة بسيطة جداً، عبارة عن ستار خلف كراسي العروسين وبضع سلال من الورود، ثم بواسطة البرامج الجديدة يصبح هذا الستار لوحة ملونة ومتحركة ومثيرة، كما يمكن تزويد الصالة بعدد من شاشات التلفزيون لنقل صورة العروسين من المنصة. ومن الممكن استعمال بعض التقنيات لإضفاء البهجة على العروسين والسعادة على المدعوين؛ وذلك بتخفيف الإضاءة على العروسين ثم إظهارها أولاً بشكلها الطبيعي، ثم بتوظيف التقنيات والحس الفني فإنه بالإمكان تغيير شكل الكوشة تماماً بحيث يظهر العروسان وهما يرتديان ملابس مختلفة على هيئة مثلاً الزي الشعبي أو رعاة البقر أو يمتطيان بساط الريح وخلافه من أمور خداع البصر.

٥) خيمة من الشعر الحقيقي:

من الممكن استعمال الخيمة المصنوعة من الشعر الحقيقي الذي يحيط بها جواً من البادية مع إضفاء روح الحياة البدوية على الكوشة، واستعمال نفس نظام الألوان والأقمشة المعتاد وجودها في محيط البادية، وكذلك الاستعانة ببعض الفوانيس ومصادر الضوء المستعملة عادة في الخيام. كما أن آلة الناي والمزمار يمكن استعمالها مع الربابة للحصول على جلسة شعبية رائعة للغاية.

يلبس هنا العروسان الزي البدوي للمنطقة المقام بها العرس. كما تكون هناك عدداً من البنات الصغار اللاتي يرتدين الزي الشعبي حتى يشاركن في طقوس الزفاف وكأنهن فراشات منتشرات بألوان بديعة زاهية. كما يمكن مشاركة الصبية الصغار في اداء بعض العروض والرقصات الشعبية المحببة للناس.

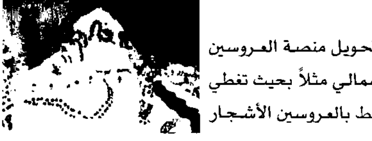
٦) كوشة الستائر والحواجز:-

تشبه خلفية المسرح؛ وذلك بتوظيف عدد من الستائر والحواجز الملونة أو ذات اللون الذهبي والفضي وتحريكها بحيث تعطي عدة مناظر خلف العروسين ومن حولهما وتضفي جواً من الشاعرية والحركة الخفيفة على منصة العروسين.

٧) الأنوار والإضاءات التي عادة ما تستعمل في المدن الترفيهية:

لقد انتشرت فيما يسمى "بالملاهي" طرقاً للإضاءة أو الإنارة تجلب الأنظار ويكتب اسم المدينة الترفيهية بهذه الإضاءات، كما توضع شجرة أو نخلة مضيئة على مدخل المدينة الترفيهية. وباستطاعة فني الإضاءة اقتباس الفكرة وتطبيقها على منصة العروسين بطريقة يخفف فيها الإضاءة حتى لا تغطي على جمال العروسين ولكن باستطاعته في الوقت نفسه كتابة الأحرف الأولى من أسمائهم عن طريق الأنوار الملونة المضيئة، أو عمل مناظر جذابة كخلفية للمنصة مع استعمال الأشجار المضيئة والمتلألئة، وينبغي الانتباه إلى توصيلات الكهرباء واستعمال الأسلاك المعزولة.

٨) كوشة القطب:



إن هناك إمكانية تحويل منصة العروسين إلى جزء من القطب الشمالي مثلاً بحيث تغطي الأرضية بالثلوج، وتحيط بالعروسين الأشجار

الإبرية والصناعية المغطاة بالثلوج، كما أن الثلوج هنا بالطبع تكون أيضاً صناعية، فهناك مواد بلاستيكية أو من البولي إستر باستطاعة مصممة الديكور استعمالها لتوحي بمنظر الثلج. ولتعزيز منظر القطب من الممكن أن تعرض الشاشات المنتشرة في الصالة أو في خلفية المنصة صورة الجبال المكسوة بالثلوج، وكذلك الأشجار التي يغطيها الثلج، وبالإمكان أيضاً جعل الثلج الصناعي "مثل القطن المندوف" يتساقط على الكوشة أو على المدعوات بطريقة جذابة.

٩) كوشة حورية البحر:-

من الممكن أن تأخذ منصة العروسين شكلاً وخلفية توحي بمنظر قاع البحر بالستار أو الحواجز المرسومة أو الزجاج الملون المنقوش برسومات البحر، وكذلك باستعمال التقنيات الحديثة للإضاءة والصوت أو برامج الحاسوب التي تعمد إلى خداع البصر. وباستطاعة العروس أن تظهر مثل عروس البحر أو حورية البحر الأسطورية. كما قد يساعد في ذلك ارتدائها لملابس ذات ذيل لجعلها تشبه حورية البحر.

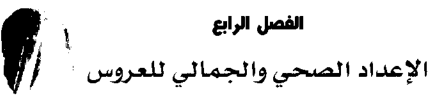
ويمكن أيضاً إعداد ملابس للفتيات المرافقات للعروسة بالطريقة نفسها بحيث تضفي جواً مميزاً على حفل الزفاف. وبالإضافة إلى ذلك يستحسن ترتيب طاولات المدعوات بطريقة تستعمل فيها الأصداف والقواقع، وكذلك الألوان الزرقاء التي تعكس زرقة البحر الهادئة.

١٠) كوشة الصدفة:-

تتكون هذه الكوشة من قماش أو مادة تصلح للتشكيل على هيئة صدفة كبيرة تمثل سقفاً يضم تحته كراسي العروسين ذات اللون العاجي أي بلون الصدفة أو كرسي واحد للعروس وكأنها اللؤلؤة المكنونة " الدانة " أي اللؤلؤة التي قد توجد بداخل الصدفة. ولإظهار الصدفة بشكل واضح يستحسن

استعمال حبات اللؤلؤ المنثور وعقود اللؤلؤ المكملة للديكور في ترتيب الكوشة، مع استعمال العروس للؤلؤ في سائر الأمور المكملة مثل التاج المثبت على الطرحة أو الباقة التي تمسكها باليد والتي من الممكن أن تكون عبارة عن مجموعة أصداف وبعض الشعب المرجانية البيضاء أو الوردية أو العاجية اللون، تربط في شرائط حريرية بيضاء متدلية، ومعها تترك بشكل انسيابي عقود من حبات اللؤلؤ المختلفة الأحجام. كما يضاف لتلك الباقة قماش التول الأبيض المطعم بحبات اللؤلؤ الصغيرة الحجم لتكون الأحلى والأكثر تميزاً بين الباقات.





الفصل الرابع

الإعداد الصحي والجمالي للعروس

- خطوات مهمة جدا من أجل صحتك وجمالك.
- تعرفي على لوازم الإعداد الجمالي.
- اعرفي طبيعة بشرتك.



- تمهلي عند اختيارك لمستحضرات التجميل.
- اقرئي ما يكتب بصفة علمية عن مستحضرات التجميل.
- فكري في استعمال بدائل طبيعية لمستحضرات التجميل المصنعة لتبييض البشرة.
- ركزي على نظافة بشرتك بالمواد الطبيعية والطازجة.

٣- الإعداد الصحي والجمالي للعروس وأم العروس:

مقدمة:



يشمل الإعداد الجمالي عدة نواحي من الممكن أن يندرج تحتها زينة المرأة بالنسبة للوجه والشعر والحلي والملبس والعطر وغير ذلك. إن إبداء المرأة لزينتها قد أقدمت عليه حواء منذ الأزل؛ ولذلك نجد أن زينة المرأة أمر مطلوب في بيتها ولزوجها، ولكن بعيدا عن أعين الأجانب.

إن إعداد الفتاة والعناية بمظهرها ووجهها وشعرها وحليها وملبسها وعطرها مما يهيئها لتقع موقعاً يدخل السرور على نفس الزوج، لأمر ضروري ومحمود. قال تعالى: ﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ﴾ (الأعراف:٣٢). ويجب أن نتنبه لأن تجهيز العروس وتزيينها لزوجها لابد وأن يطابق ضوابط الشريعةً فلا يجوز نتف الحواجب أو تفليج الأسنان، كما لا يجوز أن تلجأ بعض مصففات الشعر إلى وصل الشعر وخلافه، وبالنسبة للحلي فقد أعطيت المرأة رخصة شرعية في التحلي بالحرير والذهب بعكس الرجل، فعن أبي موسى الأشعري: أن رسول الله ﷺ قال: «**حُرِّم لباس الحرير والذهب على ذكور أمتي وأحل لإناثهم**» رواه الترمذي والنسائي.

وعند الحديث عن الملابس فكلنا يعلم أنها حاجة ضرورية، والمقصود منها في الأصل هو ستر العورة والوقاية من الحر والبرد، ولكن أيضاً بقصد التجمل والزينة، وقد أشار القرآن الكريم إلى الأمر الأول والأخير في الآية ٢٦ من سورة الأعراف حيث قال عز من قائل: ﴿يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُوَارِي سَوْءَاتِكُمْ وَرِيشًا﴾، وأشار إلى أمر الوقاية في قوله تعالى: ﴿وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ تَقِيكُمُ الْحَرَّ﴾ (النحل:٨١). والمفروض في اللباس أن لا يتشبه الرجال بالنساء أو

العكس. وصحيح أن بعض الألبسة إذا بحثنا عن الأصل فيها نجدها تصلح للجنسين، فمثلاً السراويل وبعض القمصان الفضفاضة وكذلك الوشاح، كل هذه قد يستعملها النساء والرجال، ولكن ينهى عن تشبه النساء بالرجال بحيث يكون وجه الشبه قريباً جداً أكثر من درجة الفروق بينها، ويكاد المرء أن يعتبر تلك المرأة مسترجلة.

إن التيمن في اللباس أمر مهم حيث كان ﷺ يعجبه أن يبدأ باليمين في شأنه كله، قالت عائشة رضي الله عنها: «**كان النبي ﷺ يعجبه التيمن في تنعله وترجله وطهوره وفي شأنه كله**» متفق عليه، كما يستحب الدعاء عند لبس الجديد من الملابس، فعن أبي سعيد الخدري قال: كان رسول الله ﷺ إذا استجد ثوباً، سماه باسمه، إما قميصاً أو عمامة، ثم يقول: «**اللهم لك الحمد، أنت كسوتنيه، أسألك من خيره وخير ما صنع له، وأعوذ بك من شره وشر ما صنع له**» أخرجه أبو داود والترمذي. ينبغي علينا أن لا نتعالى بثيابنا ونتفاخر كأن يكون ثوبنا مميزاً بحيث تتعالى صاحبته على بقية النساء مما يؤدي بها إلى الكبر والغرور. ولنعلم أن التعالي يكون بسمو النفس لا بالمظاهر الكاذبة والإسراف المذموم، فإن العجب بالنفس مرض خطير يؤدي بصاحبه إلى الهلاك. ولكن النفس تحتاج لمجاهدة مستمرة من الإنسان لنفسه حتى يتخلص مما يطرأ عليه من رغبات، والتي منها طلب الشهرة وطلب المدح من الآخرين، فلنحذر أن ننغمس في جمع حطام هذه الدنيا من ملبس وخلافه وننسى الواجبات المهمة الأخرى.

خطوات مهمة جداً من أجل صحتك وجمالك:

١- تعرفي على نوعية غذائك.

٢- تأكدي من تمتعك بصحة جيدة.

٣- تعرفي على لوازم الإعداد الجمالي.

٤- اعرفي طبيعة بشرتك.

٥- ثقي بجمالك الطبيعي.

٦- تمهلي عند اختيارك لمستحضرات التجميل.

٧- تساءلي إذا كان بإمكانك الاستغناء عن تلك المستحضرات.

٨- اقرئي ما يكتب بصفة علمية عن مستحضرات التجميل.

٩- استمعي وشاركي في الأحاديث المتداولة عن عالم التجميل.

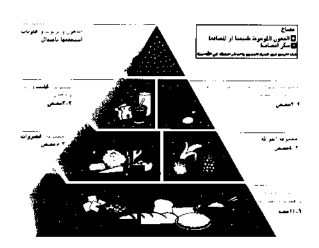
١٠- فكري في استعمال بدائل طبيعية لمستحضرات التجميل المصنعة لتبييض البشرة.

١١- ركزي على نظافة بشرتك بالمواد الطبيعية والطازجة.

عزيزتي إذا استفدت من هذه النصائح فسوف تنعمين بصحة وسلامة بشرة وجهك وجسمك وشعرك، وسنناقش فيما يلي هذه النصائح بشكل تفصيلي:

١- نوعية الغذاء:

هل تتذكرين ماذا كنت تأكلين وتشربين في فترة المراهقة؟ لقد مرت تلك الفترة بسلام، وقد نسيت ما انتابك خلالها من ضعف عام أو شحوب أو اصفرار في البشرة أو حتى نقص حاد في كمية الحديد بدمك. هل نسيت ماذا كان يحدث لك عندما كانت تزورك الدورة الشهرية!! كم من امتحان تعثرت به ولم تحققي نتائج جيدة وذلك بسبب نوعية غذائك؟ أنت اليوم على مشارف الزواج وأمامك مسؤوليات أكبر ومن أهمها مرحلة الحمل



الهرم الغذائي

بعد الزواج، فإذا كان غذاؤك مازال على النمط السابق نفسه فإنك بلا شك ستخسرين الكثير، واعلمي أن جمال بشرتك ينعكس كصورة لنوعية غذائك، فعليك وأنت في هذه المرحلة المشرقة من عمرك الرجوع إلى الهرم الغذائي ومعرفة فائدة وأهمية الغذاء المتوازن وإنقاذ نفسك ومراجعة دفاترك القديمة، فلابد أنك اليوم قد كبرت بعد وداع فترة المراهقة، فأنت اليوم ناضجة مقبلة على الحياة السعيدة. خططي لغذاء جيد ومتوازن، وقومي بالاستعانة بالكتب القيمة والندوات التي تعنى بمساعدتك على تنظيم النمط الغذائي الخاص بعمرك وطبيعة عملك سواء أكنت امرأة عاملة أو مازلت تدرسين. وإذا أردت التعرف على المزيد من المعلومات فعليك بقراءة كتاب "أنت وبناتك المراهقات" وهو باكورة موسوعة الأسرة التي تتضمن أيضاً موسوعة العروسة التي بين يديك.

٢- تأكدي من تمتعك بصحة جيدة:



أيتها العروس الجميلة، اعلمي أن جمالك مرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحتك.

إنك تعرفين أن الصحة تاج؛ ولذلك نود أن تتوجين بالصحة والعافية على الدوام.

والصحة كلفظ مطلق، تشمل صحتك العامة وصحتك الوقائية والنفسية أيضاً، لذا ينبغي عليك الاهتمام بخلوك من الأمراض وخاصة الالتهابات التي تصيب الجهاز البولي والتناسلي مما يؤثر على لياقتك الصحية. أما إذا كان لديك سمنة مفرطة فهذا بحد ذاته أمر يتطلب منك سرعة إدراك موقفك الذي لا تحسدين عليه. إنك تعلمين جيداً أن بعض أنواع السمنة تسببها أمراض الغدد الصماء؛ لذا ينبغي أن تبادري بعرض حالتك على الطبيب المختص. بالإضافة لذلك فإن السمنة حينما تصبح مرضاً فإنها قد تترك أثراً سلبياً على صحتك العامة، وعندما تتزوجين قد تكون أحد عوائق حدوث الحمل.

ولا تنسي أن هناك بعض الأشخاص قد يولدون وهم مصابون ببعض الأمراض الوراثية أو قد يحملون بعض تلك الأمراض، لذا فإن أهمية وجود طبيب العائلة تتجسد هنا، فهو بدوره سينصح أهل المريض بعرضه منذ مرحلة الطفولة على الطبيب المختص للقيام بمساعدته، كما أن كثيراً من الأمراض لو عرفت منذ بداية ولادة الطفل من قبل المختصين فإنه سيتغير الحال عندما يكبر؛ لأن هناك عناية ورعاية صحية أولية قد قدمت لهذا الطفل من قبل الآباء وتمت متابعته إلى أن يجتاز الأزمة بسلام.

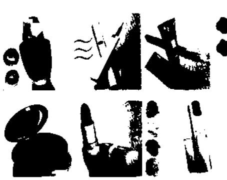
أما من ناحية الصحة النفسية فإن الفرد مطالب بالتصالح مع نفسه والاهتمام بالنواحي النفسية بصفة خاصة؛ وذلك لأن صفاء النفس وخلو الفرد من الأمراض أو الأعراض النفسية مدعاة لاستمرار حياة طبيعية خالية من المنغصات.

٣- تعرفي على لوازم الإعداد الجمالي:

طاولة الزينة:

يتم اعداد طاولة الزينة من أجل الاحتفاظ بأدوات الزينة مثل مستحضرات التجميل، والعطور وغير ذلك من مكملات الزينة.

موقع طاولة الزينة:



لاشك أنك تودين أن يكون لديك طاولة زينة، فحاولي أن يكون موقعها في غرفة الملابس التي عادة ما تكون قريبة من غرفة نومك وفي الوقت نفسه بقرب أو بجوار الحمام الخاص بغرفة نومك. أما في حالة عدم توفر جناح خاص يضم غرفة نومك وغرفة ملابسك بالإضافة إلى الحمام فإنه بإمكانك وضع الطاولة إما في الحمام العام أو في غرفة نومك.

وصف طاولة الزينة:

تتألف طاولة الزينة من طاولة مصنوعة من أي نوع من المواد المتعارف عليها في صناعة الطاولات على أن يكون سطحها واسعاً كما لابد وأن تحتوي على عدة أدراج، وبعضها قد يكون مزوداً بأرفف على الجانبين بحيث تتوسطها مرآة ذات حجم معقول يساعدك على الرؤية بوضوح. كما أن بعض الطاولات تحتوي على بعض الأرفف السفلية بدلاً من الجانبين؛ وذلك حتى يتم تثبيت مرآة من كل جهة، أي على اليمين واليسار من جانبي المرآة الوسطى، وبذلك يمكنك رؤية أي منظر جانبي سواء للوجه أو للشعر. كما يمكنك بكل سهولة تسريح شعرك على شكل موديل من خلف الرأس دون الاستعانة بالآخرين. بالإضافة لذلك فإنه يتوفر بالأسواق مرآة ذات وجهين أحدهما مكبر ويمكن أيضاً تثبيت هذه المرآة بالحائط بواسطة ذراع به عدة ثنيات وهو قابل للتحرك إلى الأمام و الخلف، وكثيراً مات كون هذه المرآة مضيئة بواسطة مصباح صغير ويمكنك بسهولة ويسر التحكم في المسافة بينك وبينها حتى تتمكني من الحصول على رؤية واضحة جداً خاصة إذا كنت تستعملين نظارة نظر لعينيك.

كرسي خاص بطاولة الزينة:

هناك العديد من الموديلات المختلفة المطروحة بالأسواق للكراسي الخاصة بطاولة الزينة، وعلى كل امرأة تحديد النوع المريح بالنسبة لها، والذي ينسجم مع شكل تلك الطاولة، وفي بعض الأحيان يمكنك الاستغناء عنه إذا كان المكان ضيقاً وإيجاد ما يعوضك عنه.

الأغراض التي يجب توفرها على طاولة الزينة بصفة عامة:

☑ ورق ماص أبيض على شكل مناديل أو محارم ورقية من نوع جيد غير معطر حتى تتفادين حساسية الجلد.

☑ قطن طبي ماص أبيض بحيث يكون ناعماً أو حريري الملمس سواء كان على هيئة لفة طويلة باستطاعتك قصها على هيئة قطع مربعة صغيرة أو ربما تشترينه على شكل قطع مكورة أو قطع دائرية مضغوطة.

☑ عبوة صغيرة من شامبو الأطفال المخفف.

☑ بودرة تلك من مستحضرات الأطفال، أي دون رائحة عطرية.

☑ عبوة صغيرة من أي كريم خال من المواد العطرية.

☑ كريم جليسرين أو جليسرين سائل مضاف إليه ماء الورد.

☑ علبة فازلين نقي دون رائحة.

☑ أنبوبة فازلين هلام غير معطر للشفاه.

☑ مرطب شفاه على شكل إصبع زبده كاكاو عادية أو مع الأعشاب الطبيعية أو مضاف إليه فلاتر الشمس.

☑ أعواد ذات رؤوس قطنية لتنظيف الأذن من الشمع وخلافه.

☑ علبة من الخيط السني لتنظيف ما بين الأسنان.

☑ مبراة للأقلام المختلفة.

- ☑ تشكيلة منوعة تضم عدة أحجام لفرشاة الوجه وريشة رسم العيون والشفاه على أن تكون مصنوعة من شعر السمور.
- ☑ مجموعة من الإسفنج للاستعمالات المتنوعة بأحجام ونوعيات مختلفة.
- ☑ أدوات تصفيف الشعر كالمشط والفرشاة واللفافات ودبابيس الشعر والمجفف الكهربائي.
- ☑ علبة أدوات تقليم الظافر.
- ☑ مزيل طلاء الأظافر.
- ☑ زجاجة ماء كولونيا.
- ☑ منظف للوجه والرقبة على شكل حليب أو هلام أو رغوة أو صابونه طبية.
- ☑ غسول (لوسيون) قابض مثل: ماء الورد أو ماء الزهر وخلافه.
- ☑ غسول منشط للبشرة مثل: ماء النعناع أو حصا البان وغيره.

طريقة اختيار أدوات الزينة:

يعتمد الاختيار دائماً على الغرض الذي من أجله سوف تستعمل الأدوات التي تقتنينها، بالإضافة للأخذ بعين الاعتبار أن الغرض الجيد الصنع سوف يعيش مدة أطول ويوفر الكثير من المال والوقت والجهد؛ لأن أدوات الزينة ليست على الإطلاق بالأغراض المؤقتة، بل إن الاحتفاظ بأدوات تجمع بين الفائدة ومتعة الاقتناء هو شيء محبب: لذا لابد وأن تتميز هذه الأدوات بخاصيتها وأصالتها وأيضاً روعة منظرها، وكلما كانت قابلة للتنظيف والتعقيم زادت أهميتها وسعرها أيضا.

وهناك بعض الاحتياطات لابد من الأخذ بها عند الاختيار:

- أن تكون فرشاة الشعر مصنوعة من شعر حيوان بري للاستمتاع بتمشيط الشعر ولمنع حدوث الشحنات الكهربائية التي تقطع الشعر وتؤذيه.
- ريشة البودرة للوجه مصنوعة من شعر الماعز لتضفي بحركة واحدة رقيقة مسحة جمالية على الوجه.
- ريشة زينة العين مصنوعة من شعر السمور وتكون رفيعة ورقيقة.
- ريشة التمويه مصنوعة من وبر غزير طبيعي، تتوزع على شكل مروحة لتتيح تأثيرات ناعمة من أجل الحصول على وجه طبيعي جداً.
- ريشة الشفاه من شعر السمور.

٤- اعرفي طبيعة بشرتك:



عزيزتي، اعلمي أن بشرتك تتأثر إيجابياً وسلبياً بنوعية طعامك وشرابك وبصحتك العامة والنفسية. لذا ينبغي عليك معرفة طبيعة بشرتك بطريقة صحيحة للتمكن من معاملتها بطريقة سليمة لتزداد تألقاً وإشعاعاً.

أنواع أو طبيعة البشرة:

١- قد تكون بشرتك من النوع الدهني.

٢- كما قد تكون طبيعة بشرتك جافة.

٣- وأيضاً قد تكون بشرتك مركبة، أي ما بين الدهنية والجافة.

٤- ومن المتوقع أيضاً أن تكون بشرتك رقيقة وحساسة.

كيف تتعرفي على طبيعة بشرتك؟

١- من المظهر العام للبشرة: فالبشرة الجافة يكون مظهرها مطفياً ولا يوجد بها لمعان. أما المظهر العام للبشرة الدهنية فيكون لامعاً، في حين تكون بعض أجزاء الوجه لامعة وبعضها مطفي في البشرة المركبة.

٢- بوضع منديل ناشف على الوجه ثم ملاحظة ما يتكون عليه من بقع، فإذا تغير لون المنديل أو ظهرت عليه بقع زيتية حتى ولو خفيفة فهذا يدل على أن بشرتك دهنية. واذا لم يتغير المنديل فتكون البشرة جافة.

وسوف نتحدث بالتفصيل عن أنواع البشرة ومشكلاتها وطرق التعامل مع كل نوع وذلك في تحليل استبانة (١-أ) بشرة الوجه.

٥- ثقي بجمالك الطبيعي:

عليك عروس اليوم أن تثقي بجمالك الطبيعي ولا تكترثي لما يحيط بك من أخبار تحسين الإطلالة بواسطة مختصات التجميل واتركي جانباً كل ما يقال عن عمليات تجميل الحاجبين والأنف والشفاه. عزيزتي، إن الخاطب لابد وأن يتعرف على إطلالتك الحقيقية دون أي تزييف وذلك حسب أصول وتشريعات الزواج؛ لأن ما تخفينه من عيوب سوف تتكشف له بسرعة، وقد يضعك ذلك موضع حرج شديد.

إن الإنسان يتجمل ولكن لا يكذب، خاصة في المسائل المتعلقة بالاستمرارية. إن زوجك سوف يراك فيما بعد في بيت الزوجية على طبيعتك فسوف يعرف مثلاً أن لون شعرك الطبيعي هو الأسود وليس الأحمر، وأن لون عيناك عسلي وليس أخضر، وأن رموشك عادية وليست تلك الرموش الكثيفة التي قد تغزل الشعراء بها. كما أن استعمالاتك للمساحيق الملونة التي قد تؤثر

على جمالك بطريقة عكسية أمر وارد جدا. فكم من فتيات قد حاولن تغيير معالم وجوههن فكانت إحداهن تبدو كالدمية بلا حيوية.

٦- تمهلي عند اختيارك لمستحضرات التجميل:

أرجو منك عروس اليوم التمهل وأنت تختارين مستحضرات التجميل.

لابد وأنك قد تعرفت جيداً على طبيعة بشرتك ولديك ثقة تامة في جمالك الطبيعي، إذاً ما عليك سوى أن تحسني الاختيار لأي مستحضر تجميلي تشترينه. وإذا كان بالإمكان الحصول على عينة لتجربتها يكون ذلك أفضل، وإما أن تمتثلي بين يدي خبيرة التجميل التي تقوم بتفحص نوع ولون بشرتك وعيناك وشعرك ومن ثم تحديد وتجربة الألوان التي تجدها مناسبة لك. وبعد الانتهاء من عمل هذه التجربة بإمكانك بعد اقتناعك بإطلالتك الحصول على تلك النوعية من مستحضرات التجميل. وللعلم فإن مستحضرات التجميل التي تنتمي إلى شركات معروفة تكون أفضل من غيرها التي تسعى للتقليد إلا إذا كانت هذه المستحضرات المقلدة قد حصلت على رخصة من الشركة الأم وتصنع في البلاد التي تتوفر بها الأيدي العاملة ذات الأجور القليلة، مما يجعل المستحضر ذا سعر مناسب بالنسبة للمستهلك، وهذا بالطبع أمر جيد إذا توفرت فيه مقاييس الجودة المطلوبة. بالإضافة لذلك فإن مستحضرات التجميل لا يكتب عليها تاريخ انتهاء الصلاحية، ولكن كلما كانت المواد الفاعلة الداخلة في التركيبة على درجة من النقاء فإن الصلاحية تمتد إلى سنوات أطول من المتوقع. فمثلاً قد تحصلين على قلم أحمر شفاه من النوع السائل من ماركة ما وآخر من ماركة أخرى وتجدين أحدهما يعمل بطريقة جمالية، بينما الآخر لا يضفي أي بريق أو جاذبية، وقد يشوه المنظر العام للشفاه فتضطرين

للاستغناء عنه، وقد تذهلك المفاجأة بأنك قد خسرت ثمنه دون أي فائدة مرجوة منه. وهذا لا يعني أننا نؤكد على اقتناء المستحضرات باهظة الثمن، ولكن نتوجه بالنصيحة للتمهل عند اقتناء جميع مستحضرات التجميل. كما يمكنك معرفة ذلك عن طريق تلقي النصح من صديقاتك بأن هذا النوع من "الماسكرا" جيد بينما الآخر قد يسبب حساسية بالعين أو تساقطاً بالرموش. وهكذا يمكنك جمع المعلومات عن الماركات المطروحة بالأسواق، حتى تطمئني عند اقتناء ما يروق لك.

مستحضرات التجميل:

ليست جميع مستحضرات الزينة المستعملة للوجه نستطيع صنعها بأنفسنا، بل يجب أن تصنع بعض هذه المستحضرات وتحضر عن طريق مختبرات الشركات المتخصصة.

تنقسم مستحضرات التجميل إلى عدة أقسام حسب الموضع الذي سوف تستعمل به كالتالي:

- كريم الأساس وكذلك بودرة وظلال الخدود والأقلام الملونة للشفاه والكحل والمواد الملونة التي تستخدم لزينة العيون وخلافه.
- كريمات الحلاقة (رغوة، كريم، هلام) للرجال وكذلك مستحضرات ما بعد الحلاقة مثل الرغوة والهلام والغسول.
- مستحضرات التجميل الطبية المستعملة في علاج مشكلات الشعر. والمستحضرات المستخدمة في تصفيف الشعر.
- المستحضرات التكميلية المستعملة لأخذ حمامات الشمس، والخاصة بالاهتمام بصحة اليدين والقدمين وتجميل الأظافر، أو المستعملة كموانع للعرق أو كمعطرات للجسم وكذلك مزيلات شعر الوجه والجسم.



أما المستحضرات الأخرى فيمكن صنعها بالمنزل مثل:



❀ الكريمات المستخدمة في تنظيف البشرة وكذلك تغذيتها مثل الحليب المنظف للوجه والمحلول القابض والهلام المنظف وغيره، فيمكننا صنعها كوصفة منزلية كما تتوفر بالأسواق.

❀ الأقنعة المستخدمة لسنفرة البشرة أوإزالة الطبقة الجافة الخارجية من الجلد - تقشير خفيف - سواء للوجه أو للجسم، فيمكن صناعتها بالمنزل وكذلك نجدها مطروحة بالأسواق.

❀ الأقنعة المغذية للبشرة التي يمكن صناعتها من الفواكه والخضراوات الطازجة كوصفة منزلية، كما تصنع أيضاً بمختبرات الشركات الخاصة بصنع أدوات التجميل.

معلومات مفيدة:

- أي من المستحضرات يمكن أن تحضر من المواد الأولية مثل: الفراولة (فيتامين ج)، المشمش (معادن وأحماض أمينية)، الليمون (فيتامين ج) وغيرها، ولكن يجب أن تحضر طازجة أي تستعمل فور التحضير مباشرة.

- إن الطبيعة غنية بالمياه المعدنية الطبيعية الكبريتية وغيرها من الينابيع والعيون الطبيعية التي يمكن أن نحصل عليها ويتم تعقيمها وتعبئتها بغرض استخدامها كغسول للوجه لإنعاش البشرة، كما تدخل في عمل الأقنعة المغذية للبشرة، وكذلك كحمامات لليدين والقدمين.

تحذيرات من مكونات مستحضرات التجميل:

- يلاحظ استعمال معدن الرصاص بكميات ضئيلة جداً في تحضير المساحيق المستخدمة في تجميل العيون مثل أقلام الكحل السوداء، وكذلك بودرات تجميل العيون، وتخضع هذه المستحضرات لرقابة نوعية في معامل الشركات الصانعة قبل تسويقها، ولكن في بعض البلاد تخضع بعض تلك المستحضرات مرة أخرى لرقابة نوعية لتحديد كمية الرصاص الموجودة بتلك العبوات والسماح أو عدم السماح بالتسويق.
- يسمح بدخول عنصر الزئبق في بعض البلاد بكميات ضئيلة جداً للغاية؛ وذلك في تصنيع الأقنعة والكريمات المبيضة للوجه والجسم، وقد يخضع أو لا يخضع لرقابة في بعض البلدان، أي كل بلد حسب قوانين تسجيل مستحضرات التجميل بها.
- نحذر من استعمال المواد التجميلية التي يدخلها عنصر الزئبق لما له من أثر سام على الدم وخلايا المخ والكليتين، وقد يؤدي كثرة استخدام تلك المستحضرات التي تستخدم لتبييض الوجه خاصة إلى تساقط الأسنان وضعف اللثة بالفم.

نصائح خاصة لمستخدمات مستحضرات التجميل:

يجب على كل امرأة تقوم باستخدام مستحضرات التجميل أن تراعي الالتزام بعدة نقاط مهمة عند استخدام هذه المستحضرات كي لا تسبب لها في حدوث أي أضرار، وخاصة أن هذه المستحضرات غالباً ما تستخدم على الوجه لتجميله.

☑ إن تاريخ صلاحية جميع المستحضرات هي خمس سنوات من تاريخ الإنتاج إذا لم تفتح، أما بعد فتح المستحضر فإن تاريخ الصلاحية سنتان، وتنتهي

صلاحية المستحضر تلقائياً إذا تغيرت قوة الألوان أو حدث انفصال في الكريم أو ظهرت رائحة غريبة في المستحضر.



☑ التأكد من إغلاق هذه المستحضرات جيداً بعد استخدامها كي لا تتعرض للتلوث.

☑ تجنب تعرض هذه المستحضرات للرطوبة؛ لأن الرطوبة سوف تساعد على تزايد العد البكتيري، ومن ثم تغيير قوام المستحضر وانتهاء صلاحيته.

☑ حفظ هذه المستحضرات بعيداً عن أشعة الشمس والحرارة كي لا تفسد.

☑ إبعاد هذه المستحضرات عن أيدي الأطفال.

☑ عدم السماح لأي فرد آخر مشاركتك في استعمالها حتى لا تتعرض للتلوث ومن ثم تنقل بعض الأمراض الجلدية وأمراض العيون المعدية.

☑ لا توضع مستحضرات التجميل بالثلاجة؛ وذلك لأن معظمها يدخل الشمع والزيت في تركيبها مما يجعل الشمع يتجمد مع البرودة مما يؤدي إلى عدم الثبات، وينفصل المستحضر وبذلك يصبح غير صالح للاستعمال.

☑ يمكن حفظ المستحضرات في درجة حرارة الغرفة (٢٥ درجة مئوية) في فصل الصيف، وحتى في فصل الشتاء يمكننا تخزينها في درجة حرارة الغرفة في الشتاء (١٧ درجة مئوية).

☑ إذا وجدت أن المستحضر قد أصبح لونه أو رائحته أو قوامه متغيراً فعليك باستبعاده من بين أدوات التجميل الموجودة لديك؛ لأن ذلك دليلاً على عدم ثباته وتفككه لسبب مباشر أو غير مباشر. وبذلك تصبح صلاحيته قد انتهت ولا يصح استعماله حتى وإن كان جديداً.

☑ كريم تمشيط الرموش المسمى "الماسكرا" إذا أردت استعمالها مرة أخرى بعد ملاحظة أنها جفت، فيمكنك إضافة بعض نقاط داخل العبوة من قطرة العيون "الدموع الطبيعية المعقمة" الموجودة بالصيدليات، وحذاري من وضع الماء العادي أو حتى ماء الصحة؛ لأنه غير معقم، مما يتسبب في إصابة العين بأضرار جسيمة، هذا إذا كانت "الماسكرا" من النوع الذي يمكن إزالته بالماء، أما إذا كانت من النوع المقاوم للماء (water proof) فيمكنك وضع نقطة من زيت الخروع أو زيت الزيتون على الفرشاة ثم غمسها بداخل العبوة واستخدامها على الرموش بطريقة عادية وكأنها ممتلئة بكريم تمشيط الرموش.

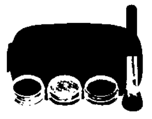
تلوث أدوات التجميل:

مقدمة:

مما لا شك فيه أن درهم وقاية خير من قنطار علاج؛ لذا يجب الحذر عندما يكون استعمال بعض الأدوات المتداولة بين الناس اضطراريا مثل تلك الخاصة بصالونات التجميل. إن بعض تلك الأدوات قد تسبب الإصابة بالعديد من الأمراض الجلدية وغيرها. نستعرض بعض الأمثلة الملموسة:

١- أدوات تجميل بشرة الوجه:

تتلوث البشرة بالميكروبات عن طريق استعمال الاسفنجة لوضع كريم الأساس والبودرة وظلال الخدين لعدة مرات متكررة لنفس الشخص دون استبدالها أو غسلها وتطهيرها وتعقيمها أو استعمال أكثر من شخص لنفس الأدوات في آن واحد، كما يحصل عند صالونات التجميل، ومن هنا ينتقل التلوث من بشرة مصابة إلى أخرى سليمة،



وهكذا تنتشر المضاعفات مثل ظهور حب الشباب والبثور والأرتكاريا والحساسية والحكة.

لذا يجب استعمال الإسفنجة لمرة واحدة أو بالأكثر ثلاث مرات للشخص الواحد، ثم يتم التخلص منها، أما الفرشاة فيمكن تعقيمها.

٢- أدوات تجميل العيون:



إن استعمال أدوات الغير مثل ريشة تكحيل العيون "الآي لاينر" أو قلم الكحل أو ظلال العيون أو كريم تمشيط الرموش قد يتسبب بحدوث التهاب بالجفون أو بالملتحمة وذلك بسبب انتقال العدوى ببعض أنواع البكتريا أو الفيروسات الخطيرة من الشخص المصاب إلى السليم.

٣- أدوات تجميل الشفاه:



قد تنتقل العدوى في حالات معينة عند الاستعمال المشترك للفرشاة أو قلم طلاء الشفاه وغيره ويصاب الفم والشفاه بفيروس "الهربس" أو بفطريات "الكانديدا".

٤- أدوات حلاقة الشعر وتصفيفه:



مثل المقصات والشفرات والأمشاط وغيرها إذا استعملت من شخص لآخر دون تعقيم، فقد تتعرض فروة الرأس للإصابة بالقشرة والبثور والثعلبة والحكة، والأهم من ذلك قد يسبب الاستعمال الخاطئ انتقال العدوى لبعض أمراض الدم الخطيرة مثل الإيدز أو الالتهاب الكبدي (س) من الشخص المصاب إلى السليم.

٥- أدوات تقليم الأظافر:



عند استعمال أدوات الغير دون تعقيم قد تنتقل بعض الفطريات مثل "التينيا" المسببة للحكة إلى منطقة ما بين الأصابع خاصة أصابع القدمين، كما يمكن أن تصاب الأظافر نفسها بالفطريات المسببة لحدوث اصفرار وتشقق بها.

نصيحة:

يجب الاهتمام بتجنب استعمال الأدوات الشخصية للآخرين والأخذ بعين الاعتبار الاهتمام بالتعقيم؛ وذلك لتلافي حدوث الكثير من الأمراض التي قد يسببها تلوث تلك الأدوات ببعض أنواع البكتريا والفيروسات والفطريات الضارة.

طرق التعقيم بالمنزل:

يتم غسل الأدوات بالماء والصابون ثم غلي الأدوات "إذا لم يكن هناك مانع من غليها" مدة خمس عشرة دقيقة بالماء العادي، وتوضع بعد ذلك في محلول معقم يتم الحصول عليه من أي صيدلية، علماً بأن محاليل الديتول والسافلون المتداولة وغيرها غير قادرة وحدها على التخلص من الميكروبات والحصول على درجة عالية من التعقيم، كما يمكن استعمال الكحول الإثيلي للتعقيم بتركيز (٧٠٪) وذلك بنقع الأدوات به مدة عشر دقائق.

٧- تساءلي إذا كان بإمكانك الاستغناء عن بعض المستحضرات:

إنني أود أن تتساءلي بينك وبين نفسك وأنت تنتقين مستحضرات التجميل، إذا ما كنت بحاجة لجميع تلك المقتنيات أم بإمكانك الاستغناء عن بعضها!! وهل يمكنك أيضاً خلط الألوان ببعضها للحصول على لون مميز وخاص ببشرتك!! وهل باستطاعتك اقتناء علبة واحدة تحتوي على عدة ألوان

مختلفة بعضها لامع والآخر عادي وذلك لاستعمالها في المناسبات المختلفة. إنني أهمس بأذنك وأقول: "لا تسرفي" إن الألوان موسمية وإن الموضة متقلبة، ولعل ما يصلح لصيف هذا العام لا يمكن استعماله العام القادم صيفاً، فلماذا اقتناء كل هذا الكم الهائل من مستحضرات التجميل، التي سوف تلقين بها في سلة المهملات إذا حصل وتسببت في حدوث حساسية ببشرتك أو ظهور حبوب أو غير ذلك مما أزعجك وجعلك تتخلصين منها. إنك وأنت تلقينها بعيداً وكأنك ترمين بأموالك أيضاً في تلك السلة، وهذا غير منطقي على الإطلاق فهو ضرب من الإسراف والتبذير.

٨- اقرئي ما يكتب بصفة علمية عن مستحضرات التجميل:



ينبغي قبل شرائك لأي مستحضر تجميلي التمعن فيما يكتب عنه، ليس بالمجلات التي تروج لبعض المستحضرات بل اقرئي بالكتب العلمية عما يكتب عن تلك المواد الفاعلة التي تدخل في التركيبة بطريقة علمية. واقرئي كذلك ما جاء في النشرة الداخلية المرفقة بالمستحضر. كما قد تجدين معلومات مفيدة في الشبكة المعلوماتية "الإنترنت". تأكدي دائماً أن هناك معلومات علمية متوفرة عن جميع مستحضرات التجميل بعيدة كل البعد عن الترويج والدعاية الرخيصة.

٩- استمعي وشاركي في الأحاديث المتداولة عن عالم التجميل:

يتوجب على كل فتاة الاستماع والمشاركة في الأحاديث المتداولة عن مستحضرات التجميل؛ وذلك للاستيضاح عما يدور في هذا العالم الذي أصبح حالياً غير مطمئن. إن انجراف الفتيات وركضهن وراء مستحضرات التجميل بالطريقة المذهلة التي يشهدها السوق المحلي بمنطقة دول مجلس التعاون الخليجي لجدير بالاهتمام والمتابعة من قبل المختصين من الكيميائيين

والصيادلة وأطباء التجميل. إنه ينبغي ترشيد الاستهلاك لتلك المستحضرات ومراقبة الفتيات فيما يحصلن عليه من معلومات عن عالم التجميل بصفة عامة. ياترى هل تنقل لأذهانهن جميع المعلومات بطريقة سليمة؟ أم هل تستقبلها الفتيات بشكل مشوش؟ أم بشغف يلغي التفكير في إمكانية ما قد يسببه عالم التجميل من ضياع بالمال وفقدان للشخصية. فقد تنقاد إحدى الفتيات وراء ما يعج به هذا العالم من متناقضات وعمليات تجميل لتحسين الإطلالة وما شابه ذلك. ثم بعد ذلك تعلن أنها قد ندمت على ما قامت به، وتود لو يعود لها الزمان بإطلالتها وإشراقتها الطبيعية التي خلقها عليها ربنا سبحانه وتعالى.

١٠- فكري في استعمال بدائل طبيعية لمستحضرات التجميل المصنعة لتبييض البشرة:

إن استخدام المستخلصات النباتية في صناعة مستحضرات التجميل أصبح أمراً ملموساً؛ وذلك لأن التوجه للطبيعة التي أوجدها الله سبحانه وتعالى أفضل بكثير إذا ما قورن باستعمال المواد المصنعة كيماوياً. هذا بجانب كون المواد النباتية أكثر أماناً من المواد الكيماوية من ناحية الأعراض الجانبية إذا تم استعمالها عن خبرة وتجربة.

تبييض البشرة:

إن اللون الطبيعي الذي حباك إياه الخالق - عز وجل - لجدير بأن تفضليه على سائر الألوان، ولكننا نتحدث عن إمكانية إزالة ما يعتري البشرة من خلايا متراكمة حتى نسمح بتنفس الخلايا الموجودة بطبقات الجلد العميقة، وبالتالي تتحسن الدورة الدموية وتزداد البشرة تألقاً ونعومة. إننا لا نقصد أن تبييض البشرة لابد آن تنشأ عنه بشرة بيضاء بدلاً من السمراء،

ولكن المقصود بالتبييض الحصول على لون نقي للبشرة لا تشوبه أي شوائب. ومن المعروف أن الطبقة التي تحمل الخلايا الملونة للبشرة إذا تعرضت لأشعة الشمس فإن تلك الخلايا التي تحمل مادة الميلانين سوف تتأثر بالأشعة الضارة فتزداد شدة لون المواد الصبغية بها مما يترك أثراً داكناً على البشرة؛ لذا فإن الامتناع عن التعرض المباشر لأشعة الشمس خاصة - ما بين الساعة الحادية عشر صباحا والثالثة عصراً - سوف يخفف من إصابة الجلد بالاسمرار. كما أن استعمال العناصر الواقية من الشمس والمتوفرة بالأسواق أمر ضروري، وهذه المستحضرات إما أن تكون على هيئة كريم ذي لون أبيض لامع تتراوح قدرته على الحماية حسب مدة التعرض ويحمل علامة SPF30 أو غير ذلك.

أقنعة تبييض البشرة بالسنفرة للوجه والرقبة ولجميع أجزاء الجسم:

١- قناع الفراولة:

المقادير:

حبتا فراولة كبيرة طازجة، ملعقة صغيرة من اللوز المطحون (للسنفرة).

الطريقة:

يحضر خليط اللوز مع الفراولة الطازجة بعد هرسها بالشوكة ثم يتم وضعها على بشرة الوجه النظيف مباشرة، وتفرك البشرة قليلاً بالقناع ويترك لمدة ربع ساعة ثم يزال بالغسل بالماء البارد. ويعمل القناع على سنفرة البشرة نظراً لأن اللوز الخشن يقوم بسنفرة وإزالة طبقة الخلايا الميتة من الجلد، كما تحتوي الفراولة على حمض اللاكتيك (Lactic acid) ذي الأثر المبيض وهو من أحماض الفواكه المهمة، هذا بالاضافة إلى أن الفراولة غنية جداً بفيتامين (ج) الذي ينشط الشعيرات الدموية الدقيقة.

٢- كريم الشوفان بالحليب (لليدين):

المقادير:

- ملء ملعقتين صغيرتين من الشوفان.
- ملء ملعقتي أكل من الحليب كامل الدسم.

الطريقة:

تخلط المقادير وتوضع على البشرة النظيفة وتدلك جيداً مدة ربع ساعة، ثم تغسل بالماء الدافئ ثم البارد، وتجفف بالمنشفة، ثم تدهن بمحلول الجليسرين المضاف له نقطتان من عصير الليمون الطازج.

أقنعة طبيعية مغذية ومبيضة للكوعين والركبتين:

١- قناع الليمون وبياض البيض:



المقادير:

- عصير ليمونة واحدة مصفى من الشوائب.
- بياض بيضة واحدة.

الطريقة:

يخفق بياض البيضة إلى أن يصبح كالرغوة ثم يضاف إليه الليمون ويسخن في إناء إلى أن يصبح الخليط متوسط السماكة. يترك ليبرد ثم يوضع على الوجه لمدة عشر دقائق، ويزال بقطعة رطبة من القطن المبللة بماء دافئ ثم يغسل الوجه بالماء البارد مع التربيت الخفيف على مناطق الجبهة والخدين، وسوف تشعرين بأن بشرتك مشدودة.

٢- قناع الزيوت مع الكركم والنشا لتبييض الكوعين والركبتين:

المقادير:

* ملء فنجان قهوة واحد من زيت الزيتون.
* ملء فنجاني قهوة من زيت جوز الهند (النارجيل).
* كمية قليلة (رشة) من مسحوق الكركم.
* ملء فنجان قهوة واحد من معلق نشا البطاطس.

طريقة تحضير معلق نشا البطاطس:

* عدد واحد بطاطس بيضاء بحجم قبضة اليد، تغسل جيداً ثم تقشر وتقطع لشرائح خفيفة نوعاً ما. (تقشير خفيف جدا)
* توضع على نار هادئة مع كأسي ماء مغلي وتقلب من حين لآخر مدة ثلاث دقائق.
* ترفع من على النار عند الحصول على ماء أبيض بلون معلق النشا.
* تفصل شرائح البطاطس بالمصفاة ويحتفظ بالمعلق للاستعمال.

الطريقة:

تخلط المقادير ثم يدهن بها الكوعان والركبتان تترك مدة عشرين دقيقة ثم تزال كما سبق.

٢- قناع اللبن الزبادي بالطماطم:

المقادير:

* ملعقتان من اللبن الزبادي كامل الدسم (غني بالخميرة).
* حبة طماطم ناضجة مقشرة ومفرومة ناعماً (غنية بفيتامين ج).

الطريقة:

تخلط المقادير جيداً وتوضع على البشرة النظيفة مدة ربع ساعة، ثم تغسل بالماء الدافئ ثم البارد مع عمل تدليك للبشرة بأطراف الأصابع.

٣- قناع زيت الزيتون والجليسرين والليمون لتطرية الجلد وتبييضه:

المقادير:

* نصف مقدار من زيت الزيتون.
* مقدار من الجلسرين.
* عصير ليمونة طازجة متوسطة الحجم.

الطريقة:

تمزج المقادير ويدهن بها الوجه أو الرقبة أو اليدين مدة ربع ساعة ثم تغسل بالماء الدافئ (دون صابون) ثم بالماء البارد.

وصفة لإضفاء السمرة الذهبية/ النحاسية على البشرة بالشمس الدافئة:

المقادير:

* ملء كوب من زيت الزيتون.
* ملعقة صغيرة من البن المحموس للون بني فاتح (اصنعي بها فنجان قهوة ثم خذي المحلول واتركي التفل).
* ملعقة كبيرة من محلول العصفر مع الماء (يضاف العصفر إلى أقل كمية من الماء الدافئ وينقع لمدة ساعة ويصفى للحصول على المحلول).
* ملعقة كبيرة من محلول زهور البابونج مع الماء (ينقع قدر قبضة يد من البابونج في ماء دافئ مدة ساعة ويصفى للحصول على المحلول).

* ملعقة صغيرة من مستخلص مسحوق الحنة الحمراء في الماء (ضعي قليلاً من الحنة الحمراء في قليل من الماء مدة ساعة للحصول على ملعقة صغيرة من المستخلص).

الطريقة:

تخلط المكونات ويدهن بها الجسم كله ويتم التعرض للشمس الدافئة وبعيداً عن الأشعة المباشرة مدة نصف ساعة، ثم بعد نصف ساعة أخرى يغسل الجسم بالماء وصابونة زيت الزيتون.

١١- ركزي على نظافة بشرتك بالمواد الطبيعية والطازجة:

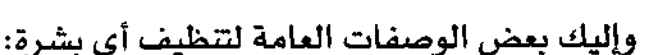
تتقسم منظفات البشرة إلى:



١- كريمات أو مستحلبات.

٢- الحليب العادي.

٣- أقنعة منظفة مثل: أقنعة الفراولة والتوت وغيرها.



وإليك بعض الوصفات العامة لتنظيف أي بشرة:

الوصفة الاولى:

هلام منظف للبشرة:

المقادير:

* ملعقة كبيرة جليسرين.
* ملعقة كبيرة عسل نحل.
* ملعقتان صغيرتان جيلاتين (يباع في أماكن بيع حلوى الجيلي).
* ربع كوب ماء.

الطريقة:

يوضع الماء في إناء ويوضع فوقه الجيلاتين حتى يتشرب الماء جيداً، ثم يرفع على حمام مائي، ثم يضاف الجليسرين والعسل مع التقليب المستمر. ثم يوضع في علبة محكمة الغلق ويترك ليبرد. ويستخدم كمنظف للبشرة يومياً لإزالة مساحيق التجميل. ويفضل أن يصنع المقدار ليومين فقط؛ وذلك خوفاً من التلوث نظراً لعدم احتوائه على مادة حافظة، وصحيح أن العسل مادة حافظة لكن كميته لا تحمي المستحضر من البكتريا لوجود الماء في التركيبة.

الوصفة الثانية:

الغسول والمستحلب:

يستعمل كمحلول قابض للبشرة بعد عملية تنظيفها مثل:

- غسول النعناع (ينشط الدورة الدموية) ويعمل بنقع قبضة يد من أوراق النعناع الطازج في كوب ماء دافئ مدة ربع ساعة، ثم يصفى ويمسح به الوجه بقطنة.
- غسول البقدونس (ينقي البشرة من الشوائب): تعصر قبضة يد من أوراق البقدونس الطازجة في الخلاط، ثم يصفى العصير ويؤخذ المحلول ليستعمل لمسح بشرة الوجه.
- غسول ماء الورد (قابض للبشرة ومنق لها) يباع جاهزاً في الأسواق ويوضع في قنينة ذات صمام ويرش على الوجه ويترك عليه لإنعاشه.
- مستحلب الخيار (يغلق المسام المفتوحة ويشد البشرة) يعصر الخيار بقشره في الخلاط ويستخدم المستحلب الناتج لمسح الوجه بقطنة ويترك دون شطف.



استبانة (١) الإعداد الجمالي:

استبانة (١- أ) بشرة الوجه:

عزيزتي: أجيبيني بصراحة عما يدور في هذه الاستبانة من تساؤلات عن الإعداد الجمالي للوجه، لعلك تصلين إلى مبتغاك.

هـل:

١- في اعتقادك أن الجمال وحده هو الذي يجذب الرجل للزواج من الفتاة

نعم　　لا　　أحياناً　　لا أدري

٢- في نظرك أن الفتاة يجب أن تكون جميلة وتبذل قصارى جهدها لتذليل أي عقبات تحول دون جمالها؟

نعم　　لا

٣- باستطاعتك تحديد مواقع عدم الجمال في ملامح وجهك؟

نعم　　لا　　لا أدري

٤- ترغبين في الاستعانة بالأخريات في تحديد مواقع عدم الجمال في ملامح وجهك؟

نعم　　لا

٥- تصدقين الأخريات عند مدحهن لجمالك؟

نعم　　لا　　أحياناً

٦- تثقين في رأي الأخريات إذا أعجبن بطريقة عمل زينة وجهك؟

نعم　　لا　　لا أدري

٧- عندما تنظرين في المرآة تملأ الثقة نفسك؟

نعم لا أحياناً لا أدري

٨- تفضلين الذهاب للجامعة إن كنت طالبة وأنت تضعين الزينة على وجهك؟

نعم لا أحياناً

٩- تفضلين الذهاب لمكان عملك إن كنت موظفة وأنت تضعين المساحيق على وجهك؟

نعم لا أحياناً

١٠- تستعملين المساحيق الملونة على وجهك في أثناء وجودك بالمنزل أو طيلة اليوم؟

نعم لا أحياناً

١١- إذا اشتريت زينة كاملة تقومين بتغيير هذه المجموعة من أدوات الزينة

شهرياً كل شهرين نصف سنوي سنوياً

بعد سنتين

١٢- تعتقدين أن المساحيق الغالية الثمن تجعلك تظهرين بصورة أجمل؟

نعم لا أحياناً

١٣- إذا أعجبتك نوعية من المساحيق واكتشفت أنها رخيصة الثمن تقومين بشرائها واستعمالها؟

نعم لا أحياناً

١٤- إذا تم الإعلان عن نوع جديد من المساحيق وقمت بشرائه، تفضلين التخلص من المساحيق القديمة؟

نعم لا أحياناً

١٥- تفكرين في تغيير ملامح وجهك باستخدام مساحيق الزينة؟

نعم لا أحياناً في المناسبات

١٦- درجة رضاك عن وجهك دون زينة بالمساحيق

مرتفعة متوسطة قليلة

١٧- استعمالك للمساحيق يومياً في الفترة الصباحية والمسائية ضروري بدرجة

قليلة كبيرة مهمة جداً غير مهمة

١٨- تستعملين كريماً واقياً من الشمس صباحاً يومياً؟

نعم لا أحياناً يومياً

١٩- تستعملين كريماً مغذياً للبشرة قبل النوم يومياً؟

نعم لا أحياناً دائماً

٢٠- تعانين من وجود البقع السمراء أو النمش على بشرة وجهك؟

نعم لا أحياناً خلقي

٢١- تقومين بعلاج ذلك النمش والبقع السمراء باستخدامك

مستحضرات التجميل الوصفات الشعبية وصفة من طبيبك الخاص

٢٢- يسبب لك النمش أو البقع السمراء (الكلف) بالوجه شعوراً بالمضايقة؟

نعم لا أحياناً

٢٣- أصيبت بشرة وجهك بتشوهات واضحة نتيجة إصابتك بجدري الماء؟

نعم لا

٢٤- أصيبت بشرة وجهك بحب الشباب (حب الصبا)؟

نعم لا في مرحلة المراهقة في أيام الصيف

حالياً بعد سن العشرين

٢٥- لديك فكرة واضحة عن تقشير بشرة وجهك؟

نعم لا

٢٦- قمت بنفسك بعملية تقشير بشرة وجهك أو قامت بها إحدى صديقاتك؟

نعم لا

٢٧- راجعت مراكز متخصصة من أجل تقشير بشرة وجهك؟

نعم لا غير مهم

تحليل استبانة (١-أ) بشرة الوجه:

عروسنا الجميلة: لنتعرف سوياً على أنواع البشرة:

أنواع البشرة:

كثيراً ما تتعرض الطبقة الخارجية للبشرة إلى الجفاف بسبب نقص الماء من على سطح الجلد خاصة في المناخ البارد أو الجاف أو الصحراوي.

تنقسم أنواع البشرة إلى أربعة أقسام رئيسة:

١-البشرة الدهنية:

تكون ذات مظهر لامع وتحتاج إلى عناية فائقة ونظافة يومية واهتمام شديد منعاً لظهور حب الشباب؛ لأن هذا النوع الدهني يكون أكثر عرضة من

غيره للإصابة بحب الشباب والأكزيما الدهنية. وللتعرف على البشرة الدهنية من الممكن الإحساس باللمعان الطبيعي الزيتي الملمس، كما أنه عند تنظيفها بالحليب أو السائل المنظف يظهر لون داكن على قطعة القطن المستعملة في التنظيف، ولكن صاحبات هذه البشرة مبشرات بتأخر ظهور التجاعيد.

٢- البشرة الجافة:

تحتاج إلى مرطب للتخفيف من جفافها، وهذا النوع يتطلب ضبط عنصر الرطوبة لحمايتها من الجفاف الذي يؤدي إلى التشقق وسهولة الإصابة بالحساسية والحكة.

٣-البشرة المركبة:

يكون جزء منها ذا طبيعة دهنية مثل منطقة الأنف والذقن بينما تكون بقية الأجزاء جافة، وهذه تتطلب وجود نوعين من مستحضرات التنظيف والعناية الأولية بالبشرة. ويعامل كل جزء على حدة، أي ينظف الجزء الدهني بالمستحضر الخاص بالبشرة الدهنية، بينما يتم استعمال مستحضرات البشرة الجافة للجزء الجاف منها. وهذه تكلف صاحبتها مبالغ أكثر من غيرها، ولكن يوجد بالأسواق مستحضرات خاصة يطلق عليها اسم مستحضرات البشرة المركبة أو المختلطة.

٤-البشرة الحساسة:

هذه البشرة رقيقة للغاية وحساسة لأي مستحضر، حيث يتطلب الأمر تجربة أي نوع من المنظفات أو الماكياج على جزء صغير منها قبل تطبيقه على بقية البشرة. ويظهر بها بعض الاحمرار أو بعض الشعيرات الدموية الرقيقة ذات اللون الأحمر القاني. وقد تصاب ببعض القشور أو الحبوب الصغيرة، وتحتاج إلى مراعاة وعناية خاصة في أثناء فصل الشتاء وفي الطقس الجاف

وكذلك الحار. وينبغي الابتعاد عن استعمال أي نوع من المساحيق أو مواد التجميل المعطرة لذوات البشرة الحساسة.

عزيزتي العروس:



اعلمي أن الجمال الحقيقي الذي يجعل الشاب يتمسك بالبقاء بقربك هو جمال أخلاقك وحسن معشرك، فعندما يطمئن زوجك لطريقتك الرقيقة في التعامل معه فسوف يستكين ويشعر بالاستقرار والطمأنينة، وعندها لا داعي لبذل أي جهد في سبيل إزالة العقبات التي تحول دون جمال خلقتك؛ لأنه اكتفى بأخلاقك الرفيعة. إن هذا لا يمنع من تحديدك لمواقع عدم الجمال في ملامح وجهك أو الاستعانة بالغير في مساعدتك في إيجاد بعض نقاط ضعفك من الناحية الجمالية. ولكن إذا قامت إحدى صديقاتك بمدح جمالك فلا عجب في ذلك، فقد تكون صادقة في وجهة نظرها، بينما أنت تعلمين بوجود بعض المواقع غير الجمالية في وجهك أو جسمك وتودين التوصل لإصلاحها. وقد تعملين لنفسك زينة بمساحيق التجميل تتفوقين فيها وتقومين بتصحيح بعض تلك العيوب، فتمنحين نفسك ثقة فائقة، وأهمس في أذنيك إذا كنت طالبة جامعية، فعليك ترك كامل الزينة جانباً والاكتفاء بالزينة السريعة والخفيفة التي لاتتعدى كريماً واقياً من أشعة الشمس وجفاف الطقس وبعض ذرات من بودرة حمرة الخدود وبعض لمسات من مرطب وملمع الشفاه عديم اللون مع تمشيط رموشك بشكل غير ملفت للنظر بفرشاة كريم الرموش التي تمنحك نظرة طبيعية جذابة. وتجنبي وضع المساحيق الملونة على عينيك أو رسمها بالكحل، وكذلك وضع كريم الأساس وبودرة الوجه بطريقة توحي بشكل مصطنع، وفي الوقت نفسه إذا كنت موظفة فإن الزينة السابقة ترقى بمركزك

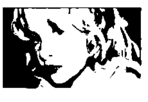
الاجتماعي فلا تترددي في اتباع تلك الطريقة المثالية. وانصحك بعدم ترك المساحيق التجميلية على وجهك في أثناء وجودك بالمنزل أو طيلة اليوم حتى لا تضري بشرة وجهك وتتسببي في تحسسها. إن هناك أنواعاً من بودرات وكريمات زينة الوجه قد تؤدي إلى الإصابة بالتهابات جلدية وظهور بقع سمراء على الوجه والشعور بالحكة والهرش. حاولي دائماً عندما تشترين نوعاً جديداً من المساحيق عدم اقتناء العبوات الكبيرة؛ وذلك لعدة أسباب، منها عدم استعمالها بشكل متواصل حتى لا يفاجئك انتهاء صلاحيتها وهي مازالت ممتلئة، وكذلك ربما لا يتناسب هذا النوع مع طبيعية بشرتك، وعلى الجانب الآخر فإن الألوان عرضة للتغير السريع حسب خطوط الموضة.

وإذا وجدت نوعية غالية وأخرى رخيصة من مستحضرات التجميل فكيف تتصرفين، أساعدك في ذلك وأوضح أن ثمن الماكياج ليس سبباً في التردد في شرائه أو عدمه، وابحثي عن النوعية التي تنتجها شركات معروفة، ليس شرطاً أن تكون مشهورة: وذلك لأن هناك بعض المساحيق التي لا تخضع للرقابة وتباع بأسعار رخيصة ومغرية، ولكنها تجعل بشرتك عرضة للإصابة بالحساسية والأمراض الجلدية مثل: الأكزيما والإصابات الفطرية وحب الشباب والبقع الداكنة وغير ذلك فاحذري!! وبإمكانك الحصول على نوعيات جيدة من حيث المضمون والثمن من شركات محلية قد حصلت على حق التصنيع من بعض الشركات العالمية الأجنبية المشهورة في عالم التجميل، ولا تلقي أو تتخلصي من العبوات القديمة عندما تحصلين على غيرها من الأنواع الجديدة، فطالما تصلح للاستعمال فبإمكانك الاستفادة منها مهما تغيرت ألوان الموضة. فمن الممكن استعمالها للتخفيف من حدة لون ما أو العكس، خاصة كريمات الأساس، كما تصلح بقايا قلم أحمر الشفاه لتحديد لون ما أو تغييره بواسطة خلط الألوان بالفرشاة للحصول على اللون المطلوب. إذا كنت تفكرين في تغيير ملامح وجهك باستعمال المساحيق فإنه بإمكانك ذلك، ولكن عليك أولاً معرفة العيوب

الظاهرة في تقاطيع وجهك ومن ثم التخطيط للتخفيف من حدة ظهورها، وبالتالي قد يترك هذا تغييراً ملموساً وإيجابياً في ملامح وجهك.

وإذا كانت درجة رضاك عن وجهك دون زينة قليلة فهذا يدل على حبك لأدوات ومستحضرات التجميل، ولكن هذا لا يلزمك بالمداومة على استعمال المساحيق صباحاً ومساء ماعدا ما هو ضروري من مستحضرات الوقاية من الشمس والكريم المغذي للبشرة قبل النوم، أما إذا كنت تعانين من وجود البقع السمراء أو النمش على بشرة وجهك بشكل يضايقك فإن عليك استشارة طبيب الأمراض الجلدية بهدف الحصول على العلاج المناسب، وكذلك فإن نصيحة الطبيب مهمة إذا أصيبت بشرة وجهك بآثار "جدري الماء" أو "حب الشباب". إن باستطاعة الطبيب المختص أن يصف طريقة صحيحة لتقشير بشرة وجهك للتخلص من تلك الآثار، وبإمكانك الاطلاع على المعلومات الموجودة في هذا الكتاب والتي توضح مفهوم الإعداد الصحي والجمالي وطرق إزالة آثار الندب التي يتركها جدري الماء وحب الصبا على الوجه.

العناية بالبشرة الدهنية:



عادة ما تعاني صاحبة البشرة الدهنية من اتساع بمسام الجلد لديها؛ مما يساعد على زيادة إفراز الدهون، لذا ننصح صاحبة البشرة الدهنية بأن تقوم بغسل بشرتها بالماء والصابون (صابون الأطفال أو الصابون الكبريتي) مع استخدام المواد القابضة مثل: الماء البارد، ماء الورد، عصير البقدونس وعصير النعناع. وذلك بأن يدلك بها المناطق الدهنية مثل: ما حول الأنف والذقن بصورة خاصة. وكذلك استخدام كريم مغذ لا يحتوي على الدهون بكثرة. كما يفيدها استخدام بعض المركبات المعدنية البحرية ومستخلصات الطحالب والفيتامينات (أ، ج، هـ) وبروفيتامين ب.

وصفات وأقنعة طبيعية لصاحبة البشرة الدهنية:

الوصفة الاولى:

دهان الجليسرين بماء الورد (تحضر أسبوعياً وتحفظ في مكان بارد كالثلاجة).

المكونات:

- مقدار من الجليسرين.
- مقدار مماثل من ماء الورد.

الطريقة:

تخلط المكونات ويدهن الوجه - بعد تنظيفه المعتاد - بهذا المزيج يومياً قبل النوم، خاصة في فصل الشتاء، ويغسل صباحاً بالماء الفاتر ثم بالغسول الذي تفضلينه.

الوصفة الثانية:

منظف الليمون:

المكونات:

- عصير ليمونة واحدة مصفى من الشوائب أو خمس نقط من خل التفاح + ملعقة كبيرة من الماء.
- مبشور نصف ليمونة.

الطريقة:

تخلط المكونات جيداً ثم يمسح الوجه بقطنة مبللة بالخليط ويشطف بالماء البارد.

مشكلات البشرة الدهنية:



تعاني صاحبة البشرة الدهنية من كثرة تعرضها للبثور الدهنية بالإضافة إلى الرؤوس والبقع السوداء.

أولاً: البثور:

تشير وجود البثور إلى وجود فائض من المادة الدهنية أو إلى اضطرابات هرمونية قد ترتبط بمرحلة ما قبل ظهور الدورة الشهرية، وقد تنتشر البثور بالجبين أو تحت منطقة الصدغين، وترتبط بالحويصلة الصفراوية وتنجم عادة عن السموم.

وقد تظهر أيضاً البثور في الذقن بسبب كثرة غسل الفم بما فيها منطقة الذقن.

علاج البثور:

تنظيف البشرة بالمنظف الذي تعتادين عليه، والتخفيف أو الإقلال من تناول الدهون والإكثار من أكل الخضراوات والفواكه الطازجة. وهناك لصقة جاهزة تباع في الأسواق يتم بها إزالة البثور عن الوجه، يفرد على سطحها مواد تعمل على تطرية رؤوس البثور الجافة وأخرى تتغلغل إلى داخل طبقات الجلد للحصول على التنظيف العميق من الدهون الزائدة.

وصفات طبيعية لعلاج البثور الدهنية:

الوصفة الأولى:

المقادير:

- ثلاث ملاعق كبيرة من عسل النحل الصافي الأصلي.
- ملعقة صغيرة من الجليسرين (يوجد في الصيدلية وعند العطار).

- ملعقة صغيرة من الكحول الإيثيلي (يوجد بالصيدلية).
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج أو بضع نقاط من خل التفاح مخففة بملعقة كبيرة ماء.

الطريقة:

يمزج العسل والجليسرين معاً ويسخن المزيج في حمام مائي ثم يترك ليبرد، ثم يضاف إليه الكحول وعصير الليمون أو البديل (الخل) ويقلب حتى يمتزج تماماً. يدهن الوجه بالمزيج ويترك مدة نصف ساعة أو أكثر قبل أن يزال بالماء الفاتر، ثم تغسل البشرة بالماء البارد.

الوصفة الثانية:

تعمل كمقشر للبشرة:

المقادير:

- أربع ملاعق كبيرة من محلول البابونج (تنقع قبضة يد من زهور البابونج في كوب ماء دافئ مدة ربع ساعة وتصفى).
- أربع ملاعق كبيرة من قشر اللوز المسحوق (مقشر للبشرة).

الطريقة:

تمزج المقادير جيداً وتدهن كقناع للوجه مع عمل تدليك وسنفرة للبشرة بحركات دائرية برؤوس أصابع اليدين، ثم يزال بعد ثلث ساعة بالماء الفاتر، ثم يغسل الوجه بالماء البارد.

ثانيا: حب الشباب:

وصفات لعلاج حب الشباب:

- تفرم رؤوس الثوم ناعماً ويعمل بها قناع على الوجه مدة ١٥ دقيقة.

- يدهن الوجه كله بمقدار كاف من زيت البابونج.
- ملعقة صغيرة من اللبن الحليب + ملعقة صغيرة من خميرة البيرة المذابة في قليل من الماء + ملعقة صغيرة من عسل النحل. تمزج جيداً ويدهن بها الوجه في أوقات مختلفة.

ثالثاً: البقع والرؤوس السوداء:

وصفات وأقنعة لإزالة البقع والرؤوس السوداء:

الوصفة الأولى:

قناع الشوفان وزيت الزيتون:

المقادير:

☑ ملعقتا طعام من الشوفان تطبخ بقليل من الماء.
☑ ملعقة طعام من زيت الزيتون.
☑ قطع من الشاش.
☑ منشفة ساخنة.
☑ كريم تنظيف الوجه.
☑ مزيج من اللانولين مع الجليسرين بنسب متساوية.

الطريقة:

☑ ينظف الوجه بالكريم المناسب.
☑ يدفأ الجلد بمنشفة ساخنة.
☑ توضع طبقة من مزيج اللانولين مع الجليسرين على الجفون وتحت منطقة العينين.

☑ يوضع قناع الشوفان وزيت الزيتون الدافئ على قطع صغيرة من الشاش ثم يطبق على الوجه وتوضع منشفة ساخنة على القناع.
☑ يزال الكريم من الجفون بقطعة من القطن المبلل بالماء الدافئ.
☑ يضغط على القناع قبل نزعه ليترك بعض الزيت على الوجه ليعمل به تدليك للبشرة.
☑ يزال الزيت ويمسح الوجه بمقو عام.

الوصفة الثانية:

قناع مركب مبيض ومنظف ومغذ:

المقادير:

☑ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة المذابة في قليل من الماء.
☑ صفار بيضتين.
☑ ملعقتان صغيرتان من عسل نحل سائل.
☑ ملعقة صغيرة من خل التفاح.
☑ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
☑ ملعقة كبيرة حليب أو زبادي أو لبنة.

هذا القناع ذو فوائد جمة؛ فهو منظف عميق، ومبيض، ومزيل للتجاعيد، كما يشد البشرة ويظهرها برونق براق، بالإضافة لقيمته المغذية.

الوصفة الثالثة:

قناع اللبن الزبادي:

المقادير:

☑ ملعقتان كبيرتان من اللبن الزبادي.
☑ حبة طماطم ناضجة مقشرة ومفرومة.

الطريقة:

تمزج المقادير جيداً وتوضع على الوجه مدة ربع ساعة، ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ ثم بالماء البارد.

رابعاً: المسام الواسعة:

أقنعة لغلق المسام الواسعة بالبشرة:

الوصفة الأولى:

قناع الخيار القابض:

المقادير:

خيارة واحدة متوسطة الحجم.

الطريقة:

تغسل الخيارة ولا تقشر ولكن تخلط في الخلاط ويوضع عصيرها في الثلاجة حتى يبرد، ثم يعمل قناع للوجه مدة ربع ساعة ثم يغسل بالماء البارد. ويمكن أيضاً استخدام قشر الخيار حيث يوضع على الوجه مباشرة مدة عشر دقائق.

الوصفة الثانية:

عصير الخس:

المقادير:

عدد من أوراق الخس الطازجة تؤخذ من القلب الغض للخس.

الطريقة:

تعصر أوراق الخس ويوضع العصير في الثلاجة حتى يبرد. ثم يعمل به قناع للوجه مدة ربع ساعة عند اللزوم قبل حضور المناسبات أو مرة واحدة أسبوعياً على الأقل.

الوصفة الثالثة:

غسولات الوجه:

- تمرير قطنه مبللة بماء عذب مثلج على الوجه.
- تمرير قطنه مبللة بماء الورد المثلج على الوجه.
- غسل الوجه بمحلول البقدونس.
- غسل الوجه بمحلول النعناع.

خامساً: الإفرازات:

إليك عزيزتي بعض الخطوات للتغلب على إفرازات البشرة الدهنية:

١- عدم غسل الوجه أكثر من مرتين في اليوم حتى لا تتعرض بشرتك للجفاف الذي يعمل على تحفيز الدهون وزيادة إفرازها.

٢- تجنبي مستحضرات الزينة التي تحتوي على مرطبات، فهي تحتوي على زيوت لا تحتاجها بشرتك.

٣- استعملي البودرة السائبة بعد وضع كريم الأساس لأنها تحافظ على تثبيت الزينة وتخفيف ظهور الإفرازات.

٤- وضع قناع منظف مثل قناع الطين مرة أو مرتين في الأسبوع لتنظيف وفتح مسامات البشرة.

٥- استعمال مستحضرات زينة من البودرة ابتداء من ظلال العيون وانتهاء بظل الخدود بدل مستحضرات الزينة ذات التركيبة الكريمية.

البشرة الجافة:

طريقة التعامل مع البشرة الجافة:

يفيدها مركبات معدنية بحرية + طحالب حمراء بحرية، وكولاجين بحري، وأحماض أمينية، فيتامين (أ،ج، هـ).

مشكلات البشرة الجافة التي تشكو منها معظم السيدات:

١- التشقق والقشف.

وصفة طبيعية لعلاج تشقق وقشف البشرة:

قناع الفازلين:

يفضل الفازلين الأبيض على هيئة هلام عديم الرائحة، ويستحسن استعمال فازلين الأطفال، حيث إنه خال من العطور. ويمكن استخدامه قبل دخولك المطبخ؛ لأنه يعزل ما بين الأبخرة المتصاعدة ومسام البشرة ويدهن الوجه بطبقة كثيفة من الفازلين عند النوم ثم يغسل صباحاً بالماء الفاتر ثم البارد. ولكن بعض السيدات ممن أجريت عليهن التجارب أفادت بأنه قد تسبب لهن في اسمرار البشرة. أو ظهور بعض الحبوب الصغيرة عليها، وهذا وارد إذا تزامن ذلك مع ظهور الدورة الشهرية أو ما بعد الولادة؛ ولذلك لا تكثري من استعماله إلاّ للضرورة.

٢- التجاعيد:

تبدأ البشرة الجافة في تكوين التجاعيد بشكل أسرع من البشرة الدهنية، وإليك بعض التمارين التي تصلح لشد وتطرية البشرة الجافة وحمايتها من تكوين التجاعيد المبكرة.

التمارين الخاصة بعضلات الوجه (التدليك):

١- لجمال العنق ومنع تجعده:



تدلك عضلات العنق براحة اليد بحركات من الأسفل إلى الأعلى ومن قاعدة الرقبة إلى عظمة الفك السفلي.

٢- لتفادي الخطوط والتجاعيد حول الفم:

تدلك جوانب الفم بهدوء بحركات متناوبة، من الذقن نحو الأنف.

٣- للحفاظ على صلابة الوجه حول الفك:

تدلك عظمة الفك من الذقن حتى أسفل الأذن بحركات عمودية ومتناوبة.

٤- لتفادي تهدل الخدين:

يدلك الوجه من عظمة الفك حتى عظمة الوجنتين بحركات عمودية متناوبة.

٥- للحفاظ على استدارة حادة للوجه:

يتم التدليك من زاوية الشفة إلى عظمة الوجنة بحركات رتيبة متناوبة.

٦- لتفادي ترهل الذقن:

يدلك بهدوء ورفق من أسفل الذقن إلى أسفل الشفة.

٧- لتجميل العيون والأجفان:



توضع الأصبعين الأولى والثانية لكلتا اليدين برفق فوق الجفن العلوي بداية من الداخل عند جذر الأنف باتجاه عظمة الوجنة ثم تكرر العملية تحت العين لتدليك الجفن السفلي.

٨- لتفادي تجاعيد الجبين أو التخلص منها:

يدلك الجبين بحركات عامودية تبدأ من أعلى الحاجبين وتنتهي في أسفل منابت الشعر، كما ينبغي تدليك ما بين العينين.



مشكلات عامة تصيب البشرة:

١- النمش والبقع بالوجه:

لا يصيبك اليأس عند إصابة بشرتك بالتصبغ، ولكن ابتعدي عن الشمس قدر المستطاع واستعملي الواقي SPF30-

تفتيح لون بشرة الوجه:

استعملي الكريمات التي تعمل على تفتيح بشرة الوجه دون احتوائها على مواد كيميائية مبيضة، ولكن على فيتامين ب٣ (B3) المتوفر في السمك، الخميرة، الكبد، الحبوب الغنية والكاملة والطيور الداجنة. ويعمل على التقليل من انتشار الميلانين بالجلد وكحاجز يحمي البشرة من أشعة الشمس. وإذا كنت تشكين من وجود بقع من النمش أو الكلف بوجهك بسبب التعرض لأشعة الشمس أو نتيجة لأسباب أخرى فإنه يمكنك الحصول على العلاج المناسب في الوصفة التالية.

وصفات طبيعية لعلاج النمش والكلف بالوجه:

١- دهان زيت القرفة لوحده أو مضافاً إليه خل التفاح أو زيت الخروع أو خليط منهما (مقدار إلى مقدار) مرتين يومياً.
٢- يستعمل مغلي أوراق البقدونس في هذه الحالة كفسول مفيد جداً للوجه.
٣- دهان زيت الخروع مع عدة نقاط من منقوع الفجل الأحمر مع الليمون على البشرة يكسبها النقاء.
٤- استعمال التفاح الأحمر مهروساً كقناع للوجه والرقبة واليدين مرة أسبوعياً يزيل البقع السمراء.
٥- استخدام خل التفاح المخفف بالماء بنسبة (١:١) وعصير ليمون، كدهان لأماكن النمش مرتين يومياً.

الطريقة:

تخلط المقادير إذا كان في كل وصفة أكثر من مادة ويدهن بها الوجه مدة ربع ساعة، ثم تغسل بالماء الدافئ، وبعد ذلك بالماء البارد، ويعمل بعدها تدليك للوجه بأطراف أصابع اليد.

وصفات طبية لعلاج النمش والكلف بالوجه:

- استخدام صابونة الكبريت لغسل الوجه مرتين يومياً.
- يمسح الوجه مرتين يومياً بماء الأوكسجين (بيروكسيد الهيدروجين).

٢- الندب:

كثيراً ما تصاب البشرة بالندب نتيجة لإصابتها بحب الشباب أو جدري الماء في أثناء مرحلة المراهقة، وتحتاج هذه البشرة إلى العناية الخاصة كالتالي:

- التنظيف العميق للبشرة:

١- حمام البخار للوجه:

تتكون الحمامات البخارية من الماء والأعشاب الجافة مثل: البابونج، النعناع، حصا البان والزعتر والميرامية. والطريقة سهلة وبسيطة ولا تتطلب سوى (١٠-١٥) دقيقة مرة أو مرتين أسبوعياً. ولكن النتيجة رائعة لأنها تتيح لمسام الوجه أن تتخلص مما بها من إفرازات زائدة، كما أنها تتيح للدورة الدموية بالبشرة فرصة كبيرة للتدفق بحرية وسهولة فتضفي على الوجه نضارة وتألقاً.

طريقة عمل حمام الوجه:

أحضري إناء به ماء مغلي (بعيداً عن النار) وضعي به قبضة من الأعشاب سابقة الذكر وغطي عينيك بنظارة لحمايتها من الحرارة، وقربي وجهك

تدريجياً من البخار المتصاعد من هذا الإناء مع الحذر!! وذلك مدة دقيقتين ثم يغسل الوجه بالماء البارد، وبعد دقيقة راحة عاودي تقريب وجهك من البخار مرة أخرى بحيث لا يسبب أي حروق أو آلام، ثم يغسل الوجه مرة أخرى بالماء البارد، ثم امكثي (٨-١٥) دقيقة بالقرب من البخار. وفي نهاية الحمام ينظف الوجه بقطعة قطن بها كريم منظف ثم يمسح بمحلول قابض.

ويمكن أن توضع في الحمام المائي بعض الزيوت الطيارة مثل زيت النعناع أو الريحان أو البابونج (زهرة البابونج)، ويراعى عدم الإكثار من عمل الحمام البخاري للوجه؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى جفاف البشرة؛ لذا يكفي عمله مرة كل أسبوعين.

٢- قناع الطمي:



تحتاج البشرة من وقت لآخر لعملية تنظيف عميقة؛ وذلك باستخدام الطمي الطبيعي الذي نستطيع الحصول عليه من مصادره الطبيعية مثل: البحر الميت بالأردن، كما أنه متوفر الآن بمحلات التجميل على هيئة عبوات مختلفة. وللطمي فوائد عدة؛ حيث إنه يحتوي على مجموعة كبيرة من المعادن والأملاح والعناصر الأساسية المهمة لتغذية البشرة وتنظيفها، وكذلك إزالة الخلايا الميتة من الجلد مما يساعد على سنفرة وتلميع الوجه. كما يحتوي الطمي أيضاً على مواد قابضة مثل أملاح الألومنيوم التي تساعد على انقباض مسامات البشرة وطرد ما بها من فضلات خارج سطح الوجه فتسهل إزالتها.

خطوات وضع قناع الطمي:

١- تنظيف البشرة من مستحضرات التجميل بالكريم المعتاد.

٢- وضع محلول مرطب على الوجه مثل الماء.

٣- فرد القناع بواسطة فرشاة عريضة ناعمة على الوجه تماماً ويترك مدة (٥-١٥) دقيقة حسب نوع البشرة.
٤- يدلك الوجه باستخدام إسفنجة مبللة لتنشيط الدورة الدموية وتحريك الطبقات السفلية بالبشرة.
٥- يزال القناع بعد مرور الوقت بغسله أو مسحه بإسفنجة مبللة بالماء البارد وبعد ذلك يمكن القيام بتدليك عضلات الوجه.

٣- التقشير:

للحصول على بشرة غضة والتخلص من الندب إلى حد كبير يمكنك تطبيق التقشير. ويتم التقشير حسب اتباع إرشادات الطبيب باستعمال المقشرات المكونة من أحماض الفواكه (ألفا أو بيتا الهيدروكسية) أو بفيتامين (أ) أو مشتقاته بطريقة تتم بالمنزل، وتقومين بنفسك بتطبيقها مع اتباع المحاذير والاحتياطات المطلوبة ومراجعة الطبيب بعد ذلك.

وقد تحتاجين للتقشير الكيميائي الخفيف أو المتوسط حسب رأي الطبيب المختص، وهذا لا يصلح تطبيقه بنفسك، ويلزمك الخضوع للعلاج في مراكز التجميل؛ وذلك لأن هناك احتياطات مهمة يجب الأخذ بها عند إجراء التقشير الكيميائي وكذلك بعد الانتهاء منه، وتتم المتابعة مع المختص. أما التقشير الكريستالي الذي يمكنك الاستفادة منه للتخلص من بعض الندب فيتم أيضاً بواسطة المختص ولا يحتاج إلى الكثير من الاحتياطات مثل بقية الأنواع.

وصفات بسيطة وسريعة وفاعلة لجميع أنواع البشرة قبل وضع ماكياج المناسبات:

إذا كنت مدعوة على مناسبة سعيدة وتودين التألق فاليك بعض الوصفات:

الوصفة الأولى:

لتحضير البشرة قبل المناسبة السعيدة بيوم على الأقل:

المقادير:

☑ ملعقة صغيرة من الجليسرين.

☑ ملعقتان كبيرتان من الحليب الطازج قليل الدسم.

☑ ملعقة كبيرة من مسحوق الأرز الناعم.

الطريقة:

تمزج المقادير جيداً ويدهن بها الوجه ويترك القناع مدة ربع ساعة، ثم يزال بغسله بالماء البارد مع المداومة على تطبيقه مرة أسبوعياً.

الوصفة الثانية:

لشد بشرة الوجه قبل وضع الماكياج مباشرة:

المقادير:

☑ زلال (بياض) بيضة.

☑ نقط من عصير الليمون.

الطريقة:

يخفق زلال البيض حتى يحدث رغوة ويضاف إليه الليمون، ويدهن به الوجه والرقبة، ثم يزال بعد ربع ساعة بالماء الفاتر أو بماء الورد.

زينة الوجه حسب لون البشرة:

١- البشرة السمراء:



❀ العيون: تناسبها الظلال البنية والرمادية، ولإضاءة العين أضيفي اللون الفضي أو النحاسي، كما يناسبها لون كريم الرموش الأزرق أو البنفسجي بدرجة غامقة.

❀ البشرة: تضيئها البودرة المموجة عديدة الألوان الوردية الغامقة والمشمشية أو النحاسية، ولا ننسى أن يتناغم ذلك مع لون الشعر.

❀ الشفاه: الألوان الداكنة مناسبة أكثر من الفواتح، فيمكنك استعمال اللون المشمشي والبنفسجي بدرجته المتوسطة والأحمر القاني "العنابي" وكذلك البني الذهبي.

٢- البشرة السمراء الداكنة:

❀ العيون: تظهرها بشكل جذاب - عندما تكون سوداء أو بنية - الألوان المعدنية والأزرق والأرجواني الغامق وكذلك كريم الرموش الأزرق الغامق.

❀ البشرة: تتناغم معها الألوان النحاسية غير البراقة واللون البيج البندقي أو المائل للعسلي مهما كان لون الشعر.

❀ الشفاه: تجنبي الألوان الفاتحة واستعملي ما هو مائل للأرجواني والعسلي والبني "بلون الشوكولاتة بالحليب".

٣- البشرة الحنطية:

❀ العيون: تزيدها حسناً - إذا كانت عسلية أو سوداء - الألوان الترابية كالبيج والبني، كما يناسبها اللون الرمادي الدخاني والأخضر الفاتح، وكريم الرموش الأخضر الزيتوني.

❀ البشرة: يمنحها دفئاً اللون المرجاني ولون الخوخ حتى لو كان الشعر أحمر أو بنياً.

❀ الشفاه: تلائمها معظم الألوان المعروفة بدرجاتها المتوسطة؛ لأن الداكن منها وكذلك الفاتح جداً يبعد عنها الإشراقة.

٤- البشرة الفاتحة:

❀ العيون: لإضفاء الحيوية عليهما - خاصة إذا كانت ملونة - استعملي الألوان الشفافة والألوان الترابية المضيئة، كما أن للون الأزرق الناعم والأرجواني الهادئ والوردي سحراً خاصاً، فهي من أكثر الألوان المناسبة وتناسبها الرموش البنية الداكنة.

❀ البشرة: يمنحها اللون البيج والوردي بدرجاته المختلفة إشراقة أخاذة خاصة مع الشعر الأشقر.

❀ الشفاه: تبدو طبيعية باستعمال اللون الوردي بدرجاته الجميلة.

كيف تبدين نحاسية اللون بمستحضرات التجميل:

يوجد بالأسواق كريم أساس يقوم بإضفاء اللون البرونزي على البشرة، بالإضافة لوجود بودرة الوجه وبودرة الخدود النحاسية للحصول على اللون الذهبي أو "البرونزي" المطلوب، كما أنه يعتبر مؤقتاً لأنك بمجرد غسله أو إزالته بالمنظف سوف يعود لون البشرة طبيعياً. بالإضافة لذلك فإن لون أحمر الشفاه البني وكذلك ظلال العيون النحاسية أو الذهبية أو البنية مع كريم الرموش البني وكذلك لون الشعر بلون الحنة الحمراء كل هذا مجتمعاً يجعلك تبدين برونزية.

كيف تبدين شقراء بمستحضرات التجميل:



يتم ذلك بواسطة استخدام كريم الأساس الوردي والبودرة الفاتحة للوجه، مع أحمر الخدود الوردي وأحمر الشفاه الفاتح. وكذلك باستخدام كريم للرموش ذي لون أخضر مع ظلال العيون الفاتحة بلون زرقة البحر. إن هذا النمط سوف يعكس على وجهك ألواناً فاتحة، ويساعد على ذلك أيضاً قيامك بإضفاء اللون البني الفاتح إلى شعرك مع بعض خصلات ذهبية بواسطة "ماسكرا" الشعر. وهكذا تصبحين شقراء مؤقتاً.

استبانة (١- ب) الأنف:

هـل:

١- يفقدك الثقة بنفسك عدم تناسق أنفك مع بقية الوجه؟

نعم لا

٢- عيوب أنفك من الممكن تصحيحها بمساحيق التجميل؟

نعم لا

٣- تفضلين تصحيح عيوب أنفك بالجراحة التجميلية؟

نعم لا

تحليل استبانة (١-ب) الأنف:

يقع الأنف في الجزء الأوسط من مساحة الوجه، وهو يعد مركز دائرة الوجه، ولذا فإن موقعه المهم يمثل أهمية قصوى في الطابع العام لملامح الفرد،

ولا يوجد قالب مثالي يمكن وضع الأنف به ولكن لكل وجه تركيبة خلقية حباها الله سبحانه وتعالى إطلالة مميزة وجاذبية طبيعية، نحن هنا بصدد الحديث عما يطرأ على الأنف من تغيرات بسبب تعاطي المرأة بعض الأدوية في أثناء مدة الحمل محدثاً بعض التشوهات الخلقية بالجنين، ومن ثم ولادة طفل يشكو من عيوب خلقية بالأنف أو سقف الحلق أو لديه الشفة الأرنبية.

وعلى العموم فإن عدم تناسق الأنف مع بقية أجزاء الوجه يفقد الفرد ثقته بنفسه، ولكن هناك عيوب قد يصلح تصحيحها بمساحيق التجميل، بينما أخرى يفضل فيها إجراء الجراحة التجميلية على أيدي متخصصة.

تصحيح عيوب الأنف بمساحيق التجميل:

- الأنف الطويل:

إذا كان الأنف يبدو طويلاً فيمكن جعله يبدو أقصر من حجمه الطبيعي باستعمال لون أغمق من كريم الأساس الذي يدهن به الوجه كله، وذلك بعمل ظلال تحت طرف الأنف مباشرة، أي يلزمك لونين من كريم الأساس.

- الأنف القصير:

إذا كان الأنف يعاني من قصر شديد فيلزمك درجتين مختلفتين من كريم الأساس، حيث إنه من الممكن إطالته وذلك باستعمال لون فاتح بحوالي درجتين إلى ثلاث درجات عن لون كريم الأساس "المستعمل على كافة الوجه"، بعمل الظلال فوق الأنف وأسفله.

- الأنف العريض:

إن الأنف العريض الذي لا تظهر فيه فروق في الحجم بين منطقة أعلى أرنبة الأنف، والثلث الأول من الأنف من جهة العينين يحتاج الكثير من التظليل فينبغي أن يكون لديك ثلاث درجات من كريم الأساس. يبدأ بدهان كريم

أساس غامق - بمقدار درجتين عن كريم الأساس المخصص لباقي الوجه - على جانبي الأنف ثم استعمال اللون الأفتح من كريم الأساس بوضع خط رفيع من أعلى أرنبة الأنف حتى ما قبل منطقة ما بين العينين بقليل؛ وذلك لإطالة الأنف والتخفيف من منظره العريض.

استبانة (١-ج) الفم:

عزيزتي:

إن مشاركتك معنا في الإجابة عن هذه الاستبانة سوف يساعدك على التوصل لمعلومات مهمة تخصك.

هـل:

١- تهتز ثقتك بنفسك لوجود عيب ظاهر بأسنانك؟

نعم لا لا أدري

٢- تفضلين التخلص أو التخفيف من عيوب أسنانك قبل الزواج؟

نعم لا لا أدري

٣- يعجبك الشكل الطبيعي لشفتيك؟

نعم لا

٤- تحاولين تغيير شكل شفتيك استجابة لرغبة

الزوج الصديقات مختصة التجميل

٥- تقومين بتغيير شكل شفتيك باستعمال

قلم التحديد الوشم الحقن ببعض المواد

٦- تعرفين طريقة عمل الوشم وكذلك الحقن بالمواد المختلفة؟

نعم لا

٧- تعتقدين أن للوشم والحقن بعض المضاعفات؟

نعم لا أحياناً

٨- تستعملين طلاء الشفاه الواقي من الشمس؟

نعم لا أحياناً

٩- تعانين من تسرب طلاء الشفاه وانتشاره في منطقة ما حول الشفتين بطريقة مزعجة؟

نعم لا أحياناً

١٠- يدوم طلاء الشفاه طويلاً على شفتيك؟

نعم لا

١١- نوع طلاء الشفاه الذي تستعملينه؟

كريم سائل هلام (جل) غيره

١٢- عندما تشترين طلاء الشفاه يكون

متوسطة الثمن غالي الثمن عادي رخيص الثمن

١٣- في اعتقادك أنه من الضروري اقتناء الأنواع الغالية الثمن من طلاء الشفاه؟

نعم لا أحياناً

١٤- تفكرين عند شراء طلاء الشفاه في نوعية

المكونات شكل العبوة الماركة

١٥- تعرفين أن هناك شروطاً خاصة للحفاظ على جودة طلاء الشفاه؟

نعم لا

١٦- تعلمين أن طلاء الشفاه من الممكن أن يتغير طعمه ولونه بسبب سوء التخزين؟

نعم لا

تحليل استبانة (١-ج) الفم:

الأسنان:

عندما يبتسم الفرد منا تظهر اللآلئ المختبئة داخل فمه، ولابد أن تكون دائماً الابتسامة طبيعية ومشرقة، وهذا يقلق من تعاني من عيوب ظاهرة بأسنانها!! بالطبع إنها تحتاج إلى استشارة الطبيبة المختصة للتمكن من مساعدتها في إصلاح تلك العيوب مهما كانت؛ وذلك لأن طب الأسنان علم نافع يعنى بالأسنان من الناحية التجميلية أيضاً. ومن المعروف أن النساء كن يعمدن إلى تفليج أسنانهن للزينة والجمال، ولكن الإسلام ينهى عن ذلك. وإذا ظهرت صفرة أسنانك واضحة للعيان فهناك طرق موضعية لمحاولة إزالة الصفرة إن أمكن وهي:

☑ استعمال معاجين أسنان تحتوي على جسيمات من بيكربونات الصودا، ولكن احذري من كثرة استخدامها كوسيلة لتبييض الأسنان؛ لأن ذلك يسبب تآكلاً في منطقة المينا بالأسنان كما يضر بسلامة اللثة.

☑ استخدام السواك (عود الآراك).

☑ تجنبي استعمال مادة الكلورهكسدين المستعملة في محاليل المضمضة وذلك لتركها أثراً ملوناً على الأسنان.

وإلا فمن الممكن طلاء الأسنان بمواد تضفي بياضاً عليها، وكذلك تغطية

الأسنان كلياً بما يسمى "تلبيسة" بمواد خاصة تبيض الأسنان وتقويها في الوقت نفسه. أما في حالة الأسنان البارزة للخارج فمن الممكن تقويمها والتخفيف من الحالة وتحسين المنظر لدرجة ما، ولكن يستغرق ذلك وقتاً قد يصل إلى عامين، ويحتاج بعضاً من الصبر وحسن المتابعة مع المختص.

الشفاه:



للشفتين لغة مفهومة ومعروفة، وهناك من يقرؤون لغة الشفاه دون وصول أي صوت إلى مسامعهم!! أي أن للشفاه أهمية كبيرة في حياة الإنسان وليس من المنطق أن نهتم بأمرها من المنظور الجمالي وحسب. فعندما نهتم بزينتها لإبرازها بأجمل صورة فإننا نغالي في ذلك، حيث إن التغيير الخارجي للشكل يؤدي إلى بعض التغيرات في التقاط الكلمات عبر الشفاه وبالأخص ما بعد الحقن ببعض المواد المستعملة في صالونات التجميل أو بعد خضوعها للوشم. والجدير بالذكر أن ما نراه في وقتنا الحالي من تغيير لأشكال الشفاه لدى الإناث يثير التساؤل!! لم تحب الأنثى الظهور بشفاه يبدو عليها الوشم بطريقة غريبة تتسبب في انطفاء اللمسات الجمالية الطبيعية من شفتيها. أم أنها تحب الظهور بشكل الأنثى المتوحشة التي يهابها الرجال وتغار منها النساء!! ألا تعرف الأنثى أن ما يحقن في الشفاه من مواد قد يؤدي إلى التسمم البطيء في الدم بتلك المواد!! لقد عرف منذ القدم أحمر الشفاه للزينة كما أضيفت له المواد الواقية لحماية الشفاه من خطر أشعة الشمس، فلماذا تترك هذه المواد غير الضارة والمؤقتة ونخضع لحقن الشفاه الضار أو استعمال الوشم الدائم!! وكم من شفاه لا تحتاج سوى للمسات رقيقة من الملمع أو المرطب، ويكفي أن تعلوها الابتسامة العذبة. ومن المعروف أن العلاجات المختلفة للشفاه من قبل مختصة التجميل تتطلب دفع مبالغ طائلة، بينما بإمكانك شراء أحسن وأغلى الأنواع من مستحضرات الشفاه التي تمنحك

الزينة التي تطلبينها وأنت مطمئنة على نوعية المكونات واسم الشركة والماركة التي تستعملينها. وما عليك سوى المحافظة على العبوة في درجة حرارة منخفضة نوعاً ما، ويكفي حفظ طلاء الشفاه في غرفة مكيفة وتجنب وضعه في الثلاجة؛ وذلك لأن المواد الشمعية التي تدخل في صنعه تتجمد في البرودة الشديدة (بالثلاجة)، ويحصل انفصال للون وعدم تجانس داخل قلم طلاء الشفاه مما يؤدي إلى خسارتك، خاصة وأن مستحضرات التجميل ذات أسعار باهظة.

العناية بالشفاه:



تتعرض الشفاه كأي جزء بالوجه لعوامل بيئية مختلفة مثل: التعرض لأشعة الشمس، والتلوث بدخان السجائر، وملوثات البيئة الأخرى وخلافه، ونظراً لعدم وجود غدد دهنية تفرز الدهن في الشفتين فإن طبقة الخلايا القرنية الرقيقة التي تحمي الشفاه تتأثر بتلك الظروف وتضعف بنيتها. وتبدأ الشفاه بفقد المرونة والكثافة تدريجيا بسبب التأثر السلبي لألياف الكولاجين والإيلاستين التي تتكون منها الشفاه. ويلزم عندئذ العناية بالشفاه باستخدام الآتي:

- بلسم ملطف يوضع على الشفاه في أثناء التعرض لأشعة الشمس في أثناء النهار وخاصة أيام الصيف الحارة وعلى شواطئ البحار وحمامات السباحة، حيث يحتوي هذا البلسم على مواد مضادة للتأكسد مثل: فيتامين (ج)، بالإضافة للكولاجين والإيلاستين. وعناصر الوقاية من أشعة الشمس فوق البنفسجية (عامل حماية البشرة SPF بدرجة ١٢-١٥ درجة).
- استخدام مستحضرات الأشعة فوق الحمراء، التي تتميز بالشفافية التي تلتقط الضوء ثم تبثه وكأنه يشع من الشفتين مع ترطيب وحماية الشفاه.
- ينصح بتناول السمك والحبوب الكاملة والخميرة لعلاج الشفاه المتشققة والمجروحة نتيجة لنقص فيتامين ب.

تصحيح شكل الشفاه:

إن تحديد الشفاه بالطريقة التي تغطي على عيوبها يعد من الأمور المهمة لإبراز جمال الفم، وفيما يلي نستعرض بعض أنواع الشفاه والطريقة الملائمة لتصحيح شكلها:

- الشفاه الرقيقة جداً: قد تعاني بعض الفتيات أو السيدات من الشفاه الرفيعة؛ فعندئذ تحدد بقلم قريب في اللون من لون الشفاه على أن نبتعد قليلاً لخارج حدود الشفاه الأصلية ثم تعبأ منطقة الشفاه بلون فاتح لامع على شكل زجاجي.

- الشفاه السميكة جداً: لتصغير هذا النوع من الشفاه لابد من تخطيط محيطها بقلم ملائم ثم استعمال أحمر شفاه غامق وداكن وليس لامعاً.

- الشفاه غير المحددة: تحدد الشفاه بلون محايد، ثم يطبق لون أحمر الشفاه الداكن على الزوايا ولون آخر فاتح ولمّاع في وسط الشفة السفلي.

كيف تحصلين على شفاه ممتلئة دون حقن الكولاجين وخلافه؟:

أصبح بإمكانك الحصول على شفاه ممتلئة دون استعمال الحقن أو الإبر، بل بواسطة منتجات جديدة على شكل طلاء شفاه، تحتوي على فيتامين (E) والجلسيرن وعلى زيوت مستخرجة من الأفوكادو، وكلها مواد تحوي نسبة عالية من الترطيب، اضافة إلى مواد تعمل على ملء الخطوط الرفيعة في الشفاه مثل مادة "السيلكا".

كما تحتوي على زيت القرفة وزيت النعنع اللذين يعملان على تنشيط

الدورة الدموية بمجرد وضعهما مما يحدث انتفاخاً مؤقتاً. هذا عدا احتوائها على مواد علاجية مثل حمض ألفا الهيدروكسي والريتنول التي تعمل على زيادة إنتاج الكولاجين وتؤدي بالتالي إلى الانتفاخ والشد. تتميز هذه المستحضرات بأن مفعولها لا يدوم طويلا ويمكن استخدامها وحدها أو فوق طلاء الشفاه الملون، كما أنها تعمل على وقف تشريب أو سيلان طلاء الشفاه وخروجه عن حدود الشفاه.



استبانة (١-د) العيون:

إذا أردت أن تكوني صاحبة أجمل عينين، فما عليك سوى الإجابة من هذه الاستبانة.

هـل:

١- تعانين من أمراض بالعين تؤثر على جمالك؟

نعم لا

٢- تعرفين كيفية التعامل مع عينيك بأدوات الزينة؟

نعم لا

٣- تفضلين استخدام كريمات "الماسكارا" لرموش عينيك؟

يومياً أحياناً لا في المناسبات

٤- تستعملين الرموش الصناعية؟

نعم لا أحياناً في المناسبات

٥- تفضلين اللجوء لصالون التجميل لتزيين عينيك؟

نعم لا



٦- قمت بعمل كحل لعيونك دائم عن طريق الإبر كالوشم؟

نعم لا

٧- تعرفين مضار الوشم على جفن العين؟

نعم لا

٨- تستعملين العدسات اللاصقة الملونة لزينة عيونك؟

نعم لا



تحليل استبانة (١-د) العيون:

للعيون صفات كما عرفها العرب:

الأقبل: الذي ينظر إلى عرض أنفه.

الأشكل: الذي تخالط الحمرة سواد عينيه.

الأشهل: الذي تخالط الحمرة سواد عينيه بشكل كبير.

الأنجل: الواسع العينين مع جمال وحسن.

الأزرق : الأخضر الحدقة.

الأملح: أشد من الزرق وهو الذي يضرب إلى البياض.

عزيزتي العروس:

إن العين جوهرة غالية، ولكن الأمراض التي تصيبها قد تؤثر على جمالها، والأهم هو معالجة المرض قبل فوات الأوان، ومن الأمراض الشائعة "الحول" الذي يصيب الأطفال منذ الولادة، وينبغي عرض الطفل مباشرة على طبيب العيون واتباع نصائحه. وإذا كنت تعانين من آثار لتلك الحالة فبإمكانك مراجعة

الطبيب - في أي عمر كنت - للتمكن من مساعدتك، وقد تضطر الفتاة لاستعمال ظلال العيون والكحل وكريم الرموش أو الرموش الصناعية بطريقة معينة لتصحيح معاناتها من الحول أو غيره، وبعضهن يلجأن لصالونات التجميل للاستفادة من التقنيات الحديثة، كالوشم مثلاً الذي يستعمل لإخفاء بعض عيوب العين على الرغم من مضاره العديدة، أما الأخريات فيستعملن العدسات اللاصقة الملونة لزينة العيون دون قيد أو شرط، ويتجاهلن كل التعليمات التي يجب توفرها فيمن يستعملن تلك العدسات، فلابد من الحذر لما تسببه من التهابات بالعين!!

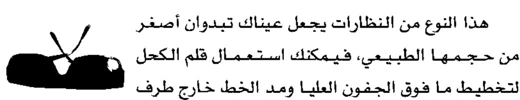
۞النظارات الطبية:

إذا كنت ممن يستعملن نظارة طبية، فإن النظارات نوعان:

۞نظارة لتصحيح طول النظر (بعد النظر):

ننصح باختيار ظلال العيون ذات الألوان الفاتحة مع تجنب النوع البراق أو اللامع حتى لا تظهر العيوب، لأن هذا النوع من النظارات يكبر التفاصيل، وبإمكانك استعمال قلم الكحل الغامق على الجفنين.

۞نظارة لتصحيح قصر النظر:



هذا النوع من النظارات يجعل عيناك تبدوان أصغر من حجمها الطبيعي، فيمكنك استعمال قلم الكحل لتخطيط ما فوق الجفون العليا ومد الخط خارج طرف الرموش العليا، وحددي الجفون السفلية بقلم الكحل من الخارج، وتجنبي وضع الكحل بالداخل. استعملي القليل من كريم الرموش للرموش العلوية والسفلية، استعملي ظلال العيون فاتحة اللون على الجفون العليا، وتجنبي الظلال الغامقة حتى لا تبدو عيناك ضيقتين.

العدسات اللاصقة:



إن الأحياء الدقيقة الأحادية الخلية تشكل خطراً على قرنية العين، حيث إن هذه الجراثيم تسبب تقرحات شديدة في قرنية العين إذا ما أصابتها. كما أن لدور شبكة المياه أهمية في ذلك؛ لذا ينبغي نزع العدسات اللاصقة عن العين قبل البدء بغسل الوجه. واتباع طرق التعقيم السليمة والابتعاد عن الغبار.

نصائح للعيون:

- للتخفيف من السواد تحت العينين فإن الإكثار من الأطعمة المحتوية على فيتامين (ب) مهم للمساعدة على علاج الهالات السوداء حول تلك المنطقة، ويكثر هذا الفيتامين في خميرة البيرة.
- من أجل عيون تشع بالحيوية بإمكانك عمل الآتي:
- استعمال كمادات من أي من المواد الآتية:

شرائح الخيار أو البطاطس، الماء البارد، محلول مركز من بودرة الكركم (الهرد) العقدة الصفراء مع الماء البارد، محلول البابونج، محلول النعناع، محلول الشاي الأخضر، الماء المذاب فيه ملح الطعام (ملعقة صغيرة من الملح + ٢ ملعقة كبيرة ماء بارد)، محلول حمض البوريك بتركيز ٢٪، ويمكن الحصول عليه من الصيدليات العامة.

كيفية عمل الكمادات:

- تقطع شرائح خفيفة من الخيار أو البطاطس على شكل هلالي أو نصف دائري وتطبق مباشرة على منطقة ما حول العين وعلى الجفن العلوي والسفلي.



- يحضر محلول من البابونج أو النعناع وذلك بترك مقدار من زهور البابونج الجافة أو أوراق النعناع الطازج منقوعة في ماء دافئ مدة ربع ساعة، ثم تصفى، ويستعمل المحلول كمادات للعين بواسطة قطنة تستخدم مدة واحدة ثم ترمى.

وإذا شعرت بما يسمى زغللة بالنظر فقومي بالتالي:

- تحليل للأنيميا "نقص الحديد".
- استعمال نظارة شمس أو نظارة نظر مناسبة.
- عدم إجهاد العين؛ وذلك بتصحيح الإضاءة والنوم الهادئ.

العناية بالعيون:

- تمشيط رموش العيون بفرشاة مغموسة بزيت الزيتون يومياً قبل النوم وبعد تنظيف مساحيق العيون يمنح عينيك رموشاً غزيرة سوداء اللون وطويلة؛ مما يضفي سحراً على عينيك. ولكن إذا حدث تحسس واحمرار فمن الأفضل إيقاف استعماله.
- تمشيط الحاجبين بفرشاة مغموسة بزيت الزيتون يقوم بحل مشكلة اللون الرمادي أو الفاتح لشعر الحواجب.

تصحيح عيوب العيون:

- العينان الغائرتان:

الحاجبان لابد وأن نعمل على ترفيعهما ولكن ليس بالنتف، ويمكن استعمال صبغة خاصة بشعر الحواجب، ووضع ظلال العيون الفاتحة على الجفن

المتحرك، أما الداكنة فتوضع على طرف الجفن العلوي. أما الرموش فنضع ظلالاً على خط الرموش العلوي وكريم الرموش البني.

● العينان الذابلتان:

توضع ظلال العيون الداكنة على الزاوية الداخلية من الجفن العلوي، أما الظلال الفاتحة فعلى الزاوية الخارجية للعين. وتحدد العين بالكحل من الداخل (المفروض عدم وضع أي مواد داخل جفن العين) على أن يكون نوع الكحل جيداً ولا يؤدي إلى حساسية أو تدميع بالعيون، وإلاّ يمنع استعماله. أما كريم الرموش فيطبق على أطراف الرموش العليا بكثافة لتعكس نظرة هادئة.

● العينان الصغيرتان:

توضع ظلال العيون الفاتحة اللون على كامل الجفن العلوي حتى نصل بها إلى الحاجبين، أما الظلال الداكنة فتوضع على الزاوية الخارجية للعين وعلى مستوى الرموش، ولإبراز العين أكبر من حجمها يمكن تحديد العين من الداخل باستعمال قلم كحل فاتح فيروزي أو لون لؤلؤي.

● العينان المستديرتان:

توضع ظلال العيون بشكل واضح يتجه لخارج العين ليعطيها شكلاً لوزياً مع التركيز على تحديدها بالكحل (آيلاينر) باتجاه يجعلها تبدو مرسومة بشكل طبيعي لوزي.

● العيون التي تشتكي من وجود الهالات السوداء:

يمكنك استخدام المستحضرات التي تخفي من حدة سواد تلك الهالات حول العين. مثل كريم حجب الهالات والمصحح للون بحيث يكون أفتح بدرجة من كريم الأساس. ويكتفى بالقليل منها، حيث نبدأ من الزاوية الداخلية من الجفن الأسفل ثم تفرد حتى تغطي المنطقة الغامقة. وتطبق ظلال العيون على

كامل الجفن العلوي، أما كريم الرموش فيمكن وضعه على الرموش العليا لإعطائها كثافة. وفي هذه الحالة ينبغي الاهتمام بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ب.

◉ العيون التي تشتكي من وجود الجيوب تحت العينين:

تعامل مثل العيون التي تشتكي من وجود الهالات السوداء ولكن يكون الكريم المصحح للون أغمق في هذه الحالة من كريم الأساس بدرجة. وهذه الجيوب تنتج عن خلل في الدورة اللمفاوية وتراكم الدهون الصغيرة.

استبانة (١-هـ) الحاجبان:



عزيزتي:

لمعرفة المزيد عن حاجبيك، ما عليك سوى مشاركتنا في الإجابة عن هذه الاستبانة.

هـل:

١- يعجبك الشكل الطبيعي لحاجبيك؟

□ نعم　　□ لا

٢- تقومين بتصحيح شكل حاجبيك بحيث تغيرين بملامح وجهك؟

□ نعم　　لا　□ عند الضرورة　□ أحياناً　□ في المناسبات

٣- تروق لك فكرة وشم الحواجب؟

□ نعم　　□ لا　　أحياناً

٤- تعرفين مضار وشم الحواجب؟

□ نعم　　□ لا

٥- لديك طريقة مؤقتة لتعديل شكل الحاجبين؟

نعم لا

٦- تعرفين أن وشم الحواجب لا يزول إلا بصعوبة شديدة؟

نعم لا

تحليل استبانة (١-هـ) الحاجبان:

عزيزتي العروس:

تعرفين أن الحاجبين هما الإطار الذي يميز نظرة كل أنثى وكل فرد عن الآخر، وعليك الحفاظ على مظهرهما الحيوي وعدم العبث بهما بالملقط أو الوشم أو غير ذلك.

الوشم:

لا يخفى على المرأة أن الجمال أمر مهم في حياتها؛ ولذلك فقد سعت حواء منذ القدم إلى البحث عن أسرار الجمال. ولقد وجدت الأنثى في مستحضرات التجميل ملاذاً، ولكنها لم تفكر ملياً فيما يترتب على ذلك من مضار. إن مستحضرات التجميل سلاح ذو حدين، ويتطلب استعمالها أخذ الحيطة والحذر، فإن هناك عدة محاذير!! وقد انتشر بين فئة المراهقات استخدام الوشم لماكياج العيون والشفاه.

استبانة (١- و) الشعر الزائد بالوجه والجسم:

عزيزتي:

إذا كان يزعجك وجود الشعر بشكل زائد بوجهك وجسمك، أجيبي معنا عن هذه الاستبانة.

هـل:

١- تقومين بإزالة شعر الوجه والجسم الزائد بنفسك باستعمال

الملقاط الخيط الشمع السكر التقشير بالكريمات

الموس جهاز كهربائي يدوي

٢- تعتمدين على مختصة التجميل في إزالة الشعر؟

نعم لا أحياناً

٣- تعرفين أن الشعر الزائد بالوجه والجسم ممكن إزالته بصفة تدوم طويلاً بواسطة

الليزر الإبر الكهربائية السلك الكهربائي أجهزة خاصة

٤- تعلمين أن الشعر الزائد بالوجه والجسم يمكن التخلص منه نهائياً بواسطة أنواع معينة من الشعاع الضوئي (٥-٦ جلسات بين كل جلسة شهرين)؟

نعم لا

٥- لديك معلومات أخرى عن إزالة الشعر الزائد؟

نعم لا

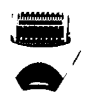
٦- تثقين في المعلومات التي تصلك عن طريق الدعاية؟

نعم لا أحياناً لا أدري

تحليل استبانة (١- و) الشعر الزائد بالوجه والجسم:

عزيزتي الشابة الناضجة:

في الواقع إن شعورك بالنضوج يعطيك الإحساس بأن نعومة وجهك وجسمك وخلوهما من الشعر الزائد عنوان صحي لمظهرك، ولكن الحلول المتوفرة بين يديك جميعها مؤقتة مثل طريقة الملقاط، الخيط، الشمع، السكر.





وتزيل هذه الطرق الشعر لمدة تتراوح حسب طبيعة الأنثى. فبعضهن ينبت شعرهن خلال أسبوع، وأخريات قد تستمر نعومة جلدهن لأسبوعين، كما أن هناك فئة تشتكي من تغير طبيعة الشعر الذي يظهر جديداً، بحيث يكون خشناً أو غزيراً، وقد ينبت بعض الشعر تحت طبقة الجلد العليا، كما قد تبدو مسامات الجلد واسعة أو تكسوها حبيبات دقيقة تعطي مظهراً خشناً. وتتكرر مثل هذه الظواهر لدى من تقوم بإزالة الشعر باستعمال الكريمات أو الموس أو الجهاز الكهربائي اليدوي المطروح بالسوق للاستعمال الشخصي، ولكن تقصد الكثير من الفتيات مختصة التجميل للمساعدة في إزالة الشعر الزائد دون حصول مضاعفات، وقد تساعدها في ذلك، ولكن أحياناً لا تنجح وتظل المعاناة نفسها قائمة إلا إذا تم استعمال الطرق الحديثة مثل: الليزر، الإبر الكهربائية، السلك الكهربائي تحت التبريد، وأجهزة أخرى للتمكن من إزالة الشعر الزائد نهائياً. كما أن هناك فكرة جديدة لذلك بواسطة الشعاع الضوئي الذي يحتاج من (٥-٦) جلسات، بين كل جلسة حوالي شهرين.

وهكذا يمكن للأنثى أن ترتاح من عبء الشعر الزائد بوجهها وجسمها، نصيحتي الابتعاد عما تحويه بعض طرق الدعاية الرخيصة واتباع الطرق الصحية السليمة وعدم الخضوع لأي منها إلا بعد الاطلاع على مميزات الطريقة، وكذلك الأعراض الجانبية وغير ذلك من وسائل الاطمئنان على السلامة العامة. وتذكري أن جميع هذه الطرق الحديثة مكلفة مادياً مثل طريقة الليزر والشعاع الضوئي على وجه الخصوص.

استبانة (١-و) الشامة والثالول بالوجه والجسم:

عزيزتي:

إذا كان يزعجك ظهور الشامة أو الثالول بوجهك أو جسمك فما عليك سوى الإجابة عن هذه الاستبانة للاستزادة من المعرفة.

هـل:

١- تعانين من وجود شامة أو ما يسمى وحمة بوجهك؟

نعم لا

٢- تعانين من وجود شامة أو ما يسمى وحمة بجسمك؟

نعم لا

٣- يزعجك ظهور شامة أو وحمة بوجهك أو جسمك؟

نعم لا

٤- تودين في حالة الإجابة بنعم التخلص من تلك الشامة أو الوحمة بواسطة تقنية الليزر؟

نعم لا

٥- إذا كانت الإجابة بلا فهل السبب

خوفاً من العملية العملية باهظة التكاليف

الليزر غير مضمون إمكانية ظهورها ثانية

٦- ترددت يوماً ما على مختص الأمراض الجلدية لتنظيف وجهك من الثالول بواسطة الكي الكهربائي وخلافه؟

نعم لا

٧- قمت بإزالة الثالول من الوجه أو الجسم بطريقة الطب الشعبي؟

نعم لا

تحليل استبانة (١-و) الشامة والثالول (الوجه والجسم):

ابنتي الشابة:

قد تولد الفتاة وهي تحمل شامة كبيرة أو ما يسمى وحمة بمكان مختف بجسمها، ولكن ما يقلق هو وجودها بالوجه مشوهاً منظره الجمالي إلى حد ما. إنك تحاولين إزالتها والتخلص منها بواسطة ما يستجد في العلم مثل استخدامات الليزر، ولكن هذه طريقة تكلفك الكثير من المال ولكن نتائجها مضمونة في معظم الأحيان. بالإضافة لذلك فقد يظهر "الثالول" بوجهك أو جسمك مما يزعجك أيضاً ولكن هذا أمره أسهل بكثير، فهو يزال باستعمال بعض الوصفات الطبية القديمة وكذلك عن طريق الكي الكهربائي.

وإليك هذه الوصفات الشعبية فقد تساعدك على إزالة الثالول:

فرك المكان بالثوم المغموس في الخل المركز عدة مرات يومياً أو المغموس في زيت الخروع أو كلاهما يومياً.

استبانة (١-ز) الشعر:

عزيزتي:



اهتمت حواء منذ القدم بشعرها كتاج للرأس، وإذا أردت مشاركتنا بالإجابة عن هذه الاستبانة فهذا من دواعي سرورنا.

هل:

١- يشكل اهتمامك بشعرك آمراً يدعوك للقلق؟

نعم لا أحياناً

٢- تشعرين أن شعرك يأخذ اهتماماً ووقتاً طويلاً مقارنة باهتماماتك الأخرى؟

نعم لا

٣- أنت راضية عن طبيعة شعرك؟

نعم لا

٤- تحرصين على متابعة ما ينشر بوسائل الإعلام عن الاهتمام بالشعر ومشكلاته؟

نعم لا أحياناً

٥- اهتمامك بالحصول على كل جديد في عالم تاج المرأة (شعرها)

شديدة جداً شديد عادي متوسط دون الوسط

٦- أنت مقتنعة بالاهتمام المنزلي بشعرك دون اللجوء لمراكز العناية بالشعر؟

نعم لا أحياناً

٧- تعتبر قناعتك الشخصية بما تقدم مراكز العناية بالشعر

شديدة جداً شديدة عادية متوسطة ضعيفة

٨- عدد مرات التردد على مراكز العناية بالشعر

أسبوعي نصف شهري شهري شهرين ثلاثة شهور

ستة شهور مرة سنوياً أحياناً

٩- يتم التردد على مراكز العناية بالشعر من أجل

الضرورة التسلية العادة المساواة بالأخريات

الشعر الطويل الشعر المجعد العلاج المكثف قص الشعر

عمل موديل - صبغ الشعر المناسبات الشعور بالثقة

صعوبة الاهتمام المنزلي

١٠- يعجبك لون الشعر الطبيعي دون معالجته بألوان أخرى؟

نعم لا أحياناً

١١- تعملين على استخدام المواد الطبيعية النباتية لعلاج مشكلات الشعر؟

نعم دائماً لا أحياناً

١٢- تثقين في فائدة علاجات الشعر الموضعية (شامبو، كريم)؟

نعم لا أحياناً

١٣- تحبين أن يكون شعر الفتاة

طويلاً متوسط الطول قصيراً

١٤- تستعملين لفافات الشعر بأنواعها المختلفة؟

نعم لا أحياناً دائماً

١٥- مثبت الشعر في تثبيت التسريحات ضروري؟

نعم لا أحياناً دائماً

١٦- تقومين بتجفيف شعرك في الهواء الطلق؟

نعم لا أحياناً

١٧- تعرفين مخاطر المجفف الكهربائي على الشعر والدماغ؟

نعم لا

١٨- تفضلين استعمال المواد الملونة للشعر الطبيعي مثل الحناء وخلافه؟

نعم   لا   أحياناً

١٩- تقومين استعمال الصبغات الكيماوية لتلوين شعرك؟

نعم   لا   أحياناً

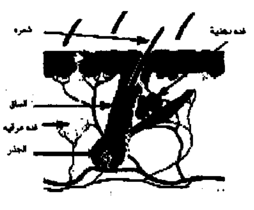
تحليل استبانة (١-ز) الشعر:

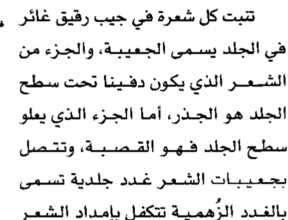
يقال إن (تاج المرأة شعرها)، وبالفعل فإن صحة وجمال الشعر لدليل واضح على مدى اهتمام الفرد بالصحة العامة التي تنعكس بصورة جميلة على مظهر شعره ليبدو للناظرين في أجمل وأبهى زينة.

لذا يجب عليك الإلمام ببعض الحقائق والنصائح التي تفيدك في الحفاظ على صحة شعرك ليزيد من جمالك وإشراقتك اليومية.

- يتساقط يومياً من الشعر بشكل طبيعي ما بين (٥-١٠٠) شعرة.
- يتروح عدد الشعرات بفروة الرأس عند الشباب ما بين (٩٠-١٤٠) ألف شعرة بمتوسط ١٠٠ ألف شعرة.
- تمر دورة حياة الشعرة بمراحل نمو مختلفة تتعرض فيها للنشاط والخمول.
- يكون الشعر بحالة جيدة وينمو بمعدل سنتيمتر واحد يومياً في مرحلة النشاط التي تشمل ٩٠٪ من الشعر، وتستمر هذه المرحلة ثلاث سنوات تقريباً.
- يحدث تساقط طبيعي للشعر بمعدل (٥٠-١٠٠) شعرة يومياً خلال مرحلة الخمول التي تستمر حوالي ثلاثة أشهر.

تركيبة الشعرة ونماؤها:





تنبت كل شعرة في جيب رقيق غائر في الجلد يسمى الجعيبة، والجزء من الشعر الذي يكون دفينا تحت سطح الجلد هو الجذر، أما الجزء الذي يعلو سطح الجلد فهو القصبة، وتتصل بجعيبات الشعر غدد جلدية تسمى بالغدد الزُهمية تتكفل بإمداد الشعر بمادة زيتية تكسب الشعر لمعته المعروفة. وبالإضافة إلى ذلك تحتوي كل جعيبة شعرية على مجموعة من العضلات الدقيقة، وفيما تنقبض هذه العضلات في بقعة تحتوي على عدة جعيبات فإن ذلك يضفي على سطح الجلد في تلك البقعة ذلك المظهر المسنن المألوف الذي يعرف بالحبيبات الإوزية، نظراً إلى أنها مشابهة للنتوءات الدقيقة التي تبدو على جلد الإوز.

وينمو الشعر من جذوره، حيث إنه بإضافة خلايا جديدة إلى الجذر تدفع القصبة تدريجياً خارج الجلد، وعملية النمو هذه عملية مستمرة بدرجات متفاوتة من حيث النقص أو الزيادة، ولكن جعيبات الشعر لا تعمل جميعها في وقت واحد. حيث إن الجعيبة بذاتها قد تستجم بضعة أسابيع بعد أن يتم، انماء شعرة جديدة.

لون الشعر:

يتوقف لون الشعر على ما يحتويه من صبغة (خضاب) يسمى ميلانين من حيث كميته وتوزيعه، وكذلك ما تحتويه كل شعرة في لبابها المركزي من مقدار الهواء، وكلما قل الميلانين خف لون الشعر. وكل شعر سواء كان أسود أو أشقر أو احمر يحتوي على بعض من صبغة الميلانين، ولكن الشعر الأحمر يحتوي بالإضافة إليه على نوع متميز من الخضاب المركب من الحديد.

ملمس الشعر:

إن الشعر نوع من النسيج المتطور المتجدد الذي يخرج من الجلد. وتتكون كل شعرة من خلايا جلدية غير حية ممتلئة بنوع من البروتين المتجمد يعرف باسم (الكيراتين) أي المادة القرنية. يختلف ملمس الشعر بين جزء وآخر من أجزاء الجسم، كما يختلف أيضاً فيما بين الجنسين وبين فرد وآخر.

وإذا كان الشعر مجعداً فإن كل شعرة منه تكون بيضاوية الشكل في المقطع المستعرض، أما إذا كان ناعماً ومنبسطاً فإنه يتخذ شكلاً أسطوانياً بشكل عام.

أسباب تساقط الشعر:

تتعدد أسباب تساقط الشعر نذكر منها الآتي على سبيل المثال لا الحصر:

- نقص أو زيادة هرمون الغدة الدرقية.
- تغير الهرمونات بالجسم (ما بعد الولادة للمرأة الحامل).
- الرضاعة الطبيعية.
- الاضطرابات الهرمونية ما بعد سن الخمسين (مدة الرجاء).
- استعمال بعض العقاقير الطبية.
- العلاج الكيماوي للأورام.
- الأمراض المزمنة.
- نقص الحديد بالجسم (فقر الدم أو الأنيميا).
- نقص البروتينات بالغذاء.
- الإصابة بأمراض فروة الرأس مثل: مرض الثعلبة أو السعفة أو القشرة.
- إجراء العمليات الجراحية.

عروستنا الجميلة:

لا يأخذك انشغالك بأمر شعرك إلى حالة من القلق، ولا تهدري الوقت كله في سبيل الإصلاح من شأن شعرك، اعلمي أن لديك اهتمامات أخرى قد تكون في درجة أعلى من الأهمية، كوني راضية عن طبيعة شعرك. وفي الوقت نفسه اهتمي بما يدور من حلول مناسبة لمشكلات الشعر، واحصلي على كل جديد من مستحضرات ومعلومات تخص هذا التاج الذي تتوج به كل امرأة، بإمكانك الاهتمام المنزلي بشعرك مع اتباع النصائح المفيدة التي جمعتها من وسائل الإعلام الراقية، وعند الضرورة استفيدي مما تقدمه مراكز العناية بالشعر بحيث لا تبذلي جهداً كبيراً أو مالاً كثيراً بذلك الخصوص، وقد تحتاجين لعمل موديل لشعرك لحضور مناسبة سعيدة أو تجديد لون شعرك بالصبغة مما يجعلك تقصدين أحد مراكز العناية بالشعر، أو لعلك تجهلين الطرق السليمة لرعاية شعرك، أو قد لا تجدين بالمنزل سهولة أو وقتاً للعناية بشعرك، وقد ينتابك شعور بالرضا أو المساواة بالأخريات عندما تزورين مصففة الشعر لتقديم الخدمة لك.

ولكن هل تعلمين ولو القليل عن صبغات الشعر وتلوينه سواء بالمواد الطبيعية أو الكيميائية؟

إليك نبذة توضيحية عن ذلك: إن شعرك يحتاج من وقت لآخر إلى تطبيق بعض الأقنعة والعلاجات الموضعية، كما أن اختيارك للنوع المناسب من الشامبو لغسله أمر ضروري، وإذا كان شعرك طويلاً فهو يحتاج إلى عناية دائمة ورعاية فائقة، فانتبهي عند استعمالك لفافات الشعر خاصة الكهربائية، واحرصي ألاّ تتسبب في تقصف شعرك أو الإضرار به، ولا تستعملي إلا القليل من مثبت الشعر، ويكتفى به عند الضرورة، لأنه يحتوي على مواد كيميائية تسبب جفافا للشعر خاصة إذا لم يكن نوعاً جيداً. أما عن طريقة تجفيف شعرك فمن

الأسهل عليك الاعتماد على الهواء الطلق - ما عدا فصل الشتاء-فيلزمك في الجو البارد استعمال المجفف الكهربائي لتجفيف شعرك ولكن بأسرع ما يمكن حتى لا تتعرض القشرة الدماغية للحرارة المباشرة، مما يسبب حدوث الصداع النصفي (الشقيقة) والإصابة بالزكام والرشح وغير ذلك من الأضرار.

إن لتسريحة الشعر التي تختارينها دوراً كبيراً في اختيار ما تتحلين به من ذهب وفضة وحلي، فالشعر المرفوع إلى الوراء تناسبه الأقراط الكبيرة، أو العقد العريض حول الرقبة، أما الشعر المتدلي على الأكتاف متناسبة السلاسل الطويلة أو العقد الذي يتدلى على منطقة النحر.

الشامبو:



عند اختيارك لشامبو الشعر يمكنك الاستفادة من المعلومات التالية، حيث إن وجود هذه العناصر في تركيبة الشامبو مفيد ومهم:

- البانثينول (فيتامين (ب٥): يزيد قوة الشعر ويعمل على مقاومة التقطع والتقصف عند التجفيف بالمجفف الكهربائي.

- حمض البانتوثنيك (من مجموعة فيتامين ب المركب): تحتاج جذور وجريبات وحليمات الشعر له لتنشيط أنزيماته المختلفة والمطلوبة لتصنيع مادة كيراتين الشعر؛ مما يؤدي إلى غزارة الشعر ونموه ووقايته من البهتان والشيب.

- بروفيتامين ب١ : الذي يتحول إلى فيتامين ب المهم لنمو الشعر بشكل كثيف والموجود طبيعياً في الشعر الصحي.

- بروتين القمح الذي يتحلل بالماء: يعمل على تغذية وتقوية الشعر.

❀ مركبات بروتينية امينية بحرية: تساعد على نمو الشعر بشكل صحي وتعمل على تغذيته وتقويته.

❀ مركبات أحماض الفواكه: تعمل على استعادة فروة الرأس لصحتها، كما تزيل المواد المستخدمة في تصفيف الشعر وتنظف الفروة بعمق.

❀ لفروة الرأس الدهنية:

تستعمل المركبات التي تعمل على تهدئة فروة الرأس وتنظيم وظائف الغدد الدهنية بمساعدة المعادن والبروتينات ومستخلص الليمون أو صفار البيض.

❀ للشعر الجاف أو الجاف المسامي (الهش) والمتقصف:

يلزم هذا النوع من الشعر التركيز على استعمال الأقنعة التي تعيد للشعر توازن الرطوبة وتعمل على تغذيته ولمعانه وإكسابه حجماً. وتعمل هذه الأقنعة بتزويد الشعر وفروة الرأس بالبروتينات والمعادن والفيتامينات المهمة. مثل قناع مركبات أحماض الفواكه مع الأعشاب البحرية الذي يساعد على تفكك خلايا البشرة الميتة ومقاومة الجفاف.

تمشيط الشعر:

تتوفر حالياً في الأسواق فرشاة تساعد على تجديد الشعر وتعالج الشعر المتقصف والمصبوغ بتمشيطه لمدة دقيقتين، إذ تقوم هذه الفرشاة بدفع تيار هوائي خفيف مع سيل من الإيونات الموجبة لكي تعادل الشحنة السلبة الموجودة على الشعر، كما تقوم هذه الإيونات الموجبة بتنعيم الشعر وتحفيز جذور فروة الرأس مما يجعل تمشيطه أكثر سهولة.

صبغات الشعر:

هناك نوعان من صبغات الشعر: الطبيعية والكيميائية؛ لذا ننصحك بعدم الاقتراب من الأخيرة. وإذا كان شعرك أسود فبإمكانك تغيير لونه إلى البني أو الأحمر أو إضفاء بعض اللمعان عليه دون اللجوء إلى الصبغات الكيميائية، بل بالاهتمام باستخدام ما يوجد من حولنا في الطبيعة الغناء من مواد عشبية لتمنحك شعوراً بجمال الطبيعة وغناها بكل ما هو مفيد.

إن هناك العديد من الأعشاب الموجودة بمحلات العطارة التي يعرفها العطار جيداً من حيث الاسم والصنف والمادة الفاعلة وطريقة الاستعمال. كما ينبغي الاستفسار قبل البدء باستعمال أي مستحضر حتى لو كان عشبياً وتم جمعه من الطبيعة. ومن المعروف أن الحنة تعد مادة طبيعية صبغية ملونة تمنح الشعر اللون الأسود إذا كانت حنة سوداء واللون الأحمر إذا كانت حمراء. وبإمكانك خلط النوعين للحصول على اللون البني المحمر إذا كنت ذات شعر فاتح أو استعمال القهوة مع الحنة الحمراء. كما يفيد مستخلص الكركدية فيجعل لون الحنة الحمراء أكثر ثباتاً ولمعاناً، وفي جعل لون الحنة السوداء أقرب للون البني المحمر. أما إضافة مستخلص البابونج أو بودرة الكركم إلى الحنة السوداء فإنه يمنح الشعر الأسود لوناً بنياً لامعاً. أما مغلي قشر الرمان فإنه يزيد من سواد لون الحنة السوداء ويثبته، كما يثبت الحنة الحمراء، ولكن يمنح الشعر الأسود لونا مثل لون الخروب. وبإمكانك استعمال مغلي قشر البصل الأصفر مع الحنة حيث يضفي لمعاناً على لونها ويثبته. أما إذا كنت ذات شعر فاتح وتودين تغيير لونه إلى الغامق فبإمكانك تجربة خلطة من بذور الكتم مع الحنة السوداء أو مغلي قشر الرمان مع الحنة السوداء.

ومن الأفضل تجربة الخلطات على خصلة من الشعر ثم تطبيقه على الشعر بأكمله بعد أن يعجبك اللون، كما تستطيعين حساب الكميات حسب طول وكثافة الشعر.

صبغة البابونج:



من المعروف أن مستخلص زهور البابونج يمنح الشعر لوناً فاتحاً، وتليق هذه الصبغة بالشقراوات، وتمنح الشعر بريقاً لطيفاً وتكسب الشعر البني لوناً فاتحاً محبباً، ويمكن استعمالها مرة في الأسبوع، وتستغرق هذه الطريقة ٤٠ دقيقة فقط.

الأدوات المطلوبة:

- ملعقتان كبيرتان من زهور البابونج المجففة.
- ٢-٣ أكواب ماء مغلي.
- منشفة، مصفاة، دورق، مشط.

الطريقة:

- اغسلي شعرك بالشامبو ودون بلسم قبل موعد الصبغة بيوم واحد.
- ضعي زهور البابونج في الماء المغلي مدة خمس عشرة دقيقة حتى يصبح الماء دافئاً.
- يصفى الماء من زهور البابونج ويوضع في الدورق.
- ضعي منقوع البابونج فوق الشعر وخاصة الجذور.
- يمرر المشط حتى يتخلل الماء الشعر كله.
- يترك من (٣٠-٤٠) دقيقة حسب اللون الذي تفضلين.
- اشطفي الشعر جيداً - دون استعمال الشامبو أو الصابون - حتى يصبح ماء الشطف نظيفاً. واستعملي قليلاً من خل التفاح في ماء الشطف الأخير لتثبيت اللون وإنعاشه.
- لا تغسلي شعرك بالشامبو إلا بعد مرور ثلاثة أيام حتى لا تخف شدة اللون المطلوب.

علاج تساقط الشعر:



- يؤكل مقدار نصف كيلو من الخيار مع قشره وكذلك حبتين من الجزر مع رزمة من الجرجير توزع بمقدار معدل مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، ويستمر تناول هذه النباتات لمدة شهر، حيث إن تساقط الشعر أساسه نقص في المواد الغذائية خصوصاً فيتامين (أ) المتوفر في هذه الخضار، ويفضل استعمال هذه الطريقة قبل طريقة مزيج الزيوت الثلاث بشهر، حيث إنها تزيد من تأثيره.
- الإكثار من أكل الفجل البلدي أو المستورد، كما يمكن استخدام عصير الفجل الممزوج بزيت الخروع بمعدل مرة واحدة في اليوم في أي وقت ولمدة شهر.
- تؤكل أربع ملاعق من فول الصويا يومياً أو يمكن تناول ٦ ملجم من مستحضر البيوتين، حيث إن مادة البيوتين من المغذيات المهمة التي تشبه الفيتامينات.



- يستعمل مسحوق القرفة مع الملح والبصل كدهان لفروة الرأس، ويترك حتى الصباح، ثم يغسل بالماء الفاتر ويصفف الشعر كالعادة.
- قناع للشعر مكون من ملعقتين من العسل ممزوجة مع ثلث كأس من زيت الزيتون.
- تؤخذ أجزاء متساوية من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر وتمزج جيداً وتوضع داخل زجاجة، ثم تؤخذ عدة قطرات من المزيج ويدلك بها الشعر وفروة الرأس مدة عشر دقائق تدليكاً متواصلاً قبل النوم ليلاً ثم يمشط الشعر بهدوء بمشط واسع، ويغطى بمنديل أو أي

غطاء مناسب حتى الصباح، ثم يغسل باستخدام رغوة صابون زيت الزيتون أو الغار فقط والماء الجاري. وتستخدم هذه الطريقة يومياً مدة شهر ثم يوما بعد يوم في الشهر الثاني ثم مرة في الأسبوع بعد ذلك.

- يعصر زنجبيل طازج بعد تقشيره وتمزج ملعقة أو ملعقتين من عصيره مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم ونصف ملعقة من عصير الليمون، ثم تدلك فروة الرأس بهذا المزيج بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع.
- تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق بذور البقدونس وتخلط بكوب من الماء، وتترك مدة ١٢ ساعة، ثم يدلك بها فروة الرأس يومياً عند النوم، ومدة أسبوع، ثم ثلاث مرات في الأسبوع الثاني، ثم مرتين بعد ذلك أسبوعياً.



- يمزج نصف فنجان قهوة من زيت الزيتون مع ربع فنجان من صبغة قشرة ثمرة جوزة الطيب (عند العطار)، ويدلك بها فروة الرأس مرة واحدة في اليوم ولمدة شهر.
- يؤخذ مقدار حفنة من العرقسوس وتوضع في لتر من خل التفاح في زجاجة مغطاة، وتستخدم كغسول للشعر بمعدل مرة واحدة في اليوم.
- يسحق نبات الزعتر ناعماً ثم يؤخذ منه مقدار ملعقة كبيرة توضع في ماء بارد وتغطى وتترك مدة ٢٤ ساعة، ثم بعد ذلك يصفى الماء ويستخدم لتدليك فروة الرأس عند النوم مباشرة، وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة عند الخلود للنوم.
- تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذور ثمار السفرجل وتوضع في كوب ماء بارد وتغطى مدة ٢٤ ساعة، تدلك فروة الرأس بالماء بعد تصفيته مدة نصف ساعة يومياً عند الذهاب للنوم، وتكرر كل ٢٤ ساعة مع مراعاة أن يكون المنقوع طازجاً بشكل يومي.

استخدام قناع الزيت على الشعر:

بصفة عامة تعمل الزيوت مثل زيت القرفة، زيت الغار، زيت الزيتون، وزيت حبة البركة كملطف موضعي على الشعر؛ لأن امتصاصها ليس كاملاً من فروة الرأس أو من خلال الشعر؛ لأن جزيئات الزيت كبيرة لذا يفضل استعمال الزيت دافئاً أو مخفوقاً إما مع البيض أو اللانولين (على شكل مستحلب) حتى يتم الاستفادة الكبرى من المستحضر.

نصائح عامة لاستخدام قناع الزيت على الشعر:

- يجب غسل الشعر كالمعتاد قبل يوم واحد من استعمال القناع.
- يستعمل ملطف الشعر بأقل كمية تكفي لتمشيط الشعر ويفضل عدم استعماله.
- اليوم التالي يرش الشعر وكذلك فروة الرأس بواسطة رذاذ من الماء الدافئ (دون تنشيف).
- يدفأ قناع الزيت مثل (زيت زيتون + لانولين) على نار هادئة ثم يطبق وهو دافئ بتدليكه على فروة الرأس ومن ثم على الشعر بأكمله.
- يلف الشعر بمنشفة ساخنة (تدفأ بالمكواة) مدة ساعتين.
- يغسل الشعر بالشامبو المعتاد غسلاً خفيفاً وتترك بعض آثار الزيت للتلطيف، ولا يحتاج للشطف بالبلسم الملطف بعد ذلك.

الشعر المجعد:

الوصفة الأولى لتغذية وفرد الشعر المجعد:

المقادير:

مقادير متساوية من الزيوت الطازجة التالية أو اختيار خلطة من أي خمسة زيوت منهم:

- زيت الزيتون.
- زيت الخروع.
- زيت الجرجير.
- زيت الثوم.
- زيت الخس.
- زيت النارجيل.
- زيت أراشيدك.
- زيت السمسم.
- زيت جنين القمح.

الطريقة:

تخلط جميع المقادير وتوضع على الشعر بعد تدفئتها وتترك مدة ٣ ساعات، ويفضل تركها طوال الليل، ثم تغسل بالماء الدافئ وصابونة زيت الغار أو زيت الزيتون أو الصابونة المركبة منهما معاً.

الوصفة الثانية:

- مقدارين متساويين من زيت الزيتون وزيت الصبار.
- مقدار مناسب من زيت الزيتون مع مقدار من خلاصة الصبار الطازج.

(أفضل في الامتصاص من فروة الرأس لاحتواء خلاصة الصبار على مستحلب طبيعي).

الطريقة:

تخلط المقادير وتتبع الطريقة السابقة نفسها.

الوصفة الثالثة:

أولين زيت النعام الطبيعي النقي ويباع لدى محلات العطارة، وقد أثبتت التجارب بأنه يمنح الشعر طولاً ونعومة.

نصائح للسيطرة على الشعر المجعد:

١- للحصول على شعر متماوج يسرح الشعر بعد غسله بالشامبو المناسب ثم يجفف بالمنشفة، ثم يوضع عليه بعض "الهلام" (Gel) ويقسم إلى خصلات مختلفة الحجم.

٢- لمظهر طبيعي يسرح الشعر بعد غسله باستخدام مشط ذي أسنان كبيرة وواسعة ثم يوضع عليه بعض الهلام ويترك ليجف بشكل طبيعي مع تسريحه باستخدام الأصابع لأن استخدام الفرشاة أو المشط سيؤدي إلى ظهوره بشكل غير مرتب.

٣- استعمال مستحضر خاص بالترطيب مرة في الأسبوع على الأقل حيث إن الشعر المرطب بشكل جيد لا تؤثر عليه رطوبة الجو، كما ينبغي استخدام شامبو وبلسم من النوع المرطب.

٤- تجنب غسل الشعر بشكل يومي بل يكتفي بمرتين في الأسبوع.

٥- عدم استخدام المستحضرات التي يدخل فيها الكحول لأنها تجعل الشعر أكثر جفافاً.

إطلالة أم العروس يوم زفاف ابنتها:

أيتها السيدة الجميلة "أم العروس":

اليوم يومك كما هو يوم عروستنا ابنتك الغالية، فكما نهتم بزينتها فإننا نعمل جاهدين على أن تكون إطلالتك مضيئة في هذا اليوم الجميل "يوم العمر" أو الليلة الكبيرة. ولكن لنا رجاء عندك وهو ألاّ تتركي العنان لمشاعرك الفياضة مما يجعلك تبكين على فراق ابنتك، فنحن نود أن تكوني اليوم في غاية التألق والنضوج.

عزيزتي أم العروس:

لا تنسي أن اطلالتك تتأثر بلون شعرك وإليك طريقة طبيعية لإضفاء اللون البني على شعرك.

إليك طريقة صباغة الشعر الرمادي لتمنحك لوناً بنياً جميلاً.

صبغة المريمية:

المواد المطلوبة:

- أربع ملاعق كبيرة من أوراق المريمية.
- فنجان ماء مغلي، مشط، مصفاة، منشفة.

الطريقة:

- اغسلي شعرك بالشامبو المعتاد قبل يوم على الأقل من تطبيق الصبغة.
- ضعي أوراق المريمية في فنجان من الماء المغلي مدة خمس عشرة دقيقة، ثم صفيه بالمصفاة.
- ضعي محلول المريمية على جذور الشعر ويمشط الشعر ليتخلل المحلول الشعر كله.
- يترك الشعر من (١٥-٦٠) دقيقة طبقاً للون الذي تحبينه.
- اشطفي شعرك جيداً - بالماء الخالي من الصابون أو الشامبو - حتى يصبح الماء نظيفاً.
- جففي شعرك وصففيه بالطريقة التي تلائمك.

عزيزتي:

ابدئي زينتك بالابتسامة العذبة التي تضفي النضوج والحيوية على محياك، ولا تنسي عمل قناع منقى للوجه قبل وضع الزينة بساعتين، تقومين

بصنعه بنفسك بواسطة تقشير ثمرتين من ثمار المشمش ثم هرسهما بالشوكة، وتطبيق تلك المادة مباشرة على وجهك كاملاً بما في ذلك منطقة ما حول العينين. اتركيه مدة ربع ساعة مع تدليك وجهك بحركات دائرية خفيفة برؤوس أصابع يديك. ثم آزيلي القناع بمسحه بقماش أو قطنة أو إسفنجة خاصة بذلك، ثم اشطفي وجهك بالماء الدافئ ثم بالماء البارد. ولكي تبدو بشرة وجهك ناعمة جداً مثل لوحة من المخمل فقومي بعمل قناع لشد مسام بشرة الوجه - قبل وضع الزينة بربع ساعة -؛ وذلك بدهان بياض بيضة - مخفوقة جيداً حتى تعطي رغوة- على بشرة وجهك، ويمكن إضافة بضع نقاط من عصير الليمون معها، وتترك مدة عشر دقائق حتى تشعري بأن وجهك صار مشدوداً. اغسلي وجهك بالماء الدافئ ثم البارد مع عمل تدليك دائري خفيف لمنطقة الخدين بأطراف أصابعك. وبالطبع فإن هذا القناع الأخير يطبق على بشرة وجهك وهو نظيف من أي أثر للزينة أو الأتربة.

ولتجاعيد ما بعد الأربعين إليك هاتين الوصفتين:

وصفات تحتاج لبعض الوقت في التحضير وتناسب جميع أنواع البشرة.

الوصفة الأولى:

المقادير:

- صفار بيضة واحدة.
- ملعقة صغيرة من عسل النحل.
- ملعقة كبيرة من الحليب الساخن كامل الدسم.
- نصف ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو.
- نقط من عصير الليمون.

الطريقة:

تخلط المقادير جميعاً، ويستعمل الخليط كقناع للوجه والرقبة ويترك مدة ربع ساعة. ثم يزال بالماء الفاتر ثم ماء الورد البارد.

الوصفة الثانية:

المقادير:

- ملعقة صغيرة من عسل النحل.
- ملعقة صغيرة من خميرة البيرة تذاب في ملء ملعقة ماء.
- موزة أو خيارة أو جزرة مسحوقة ناعماً.

الطريقة:

تمزج المقادير جيداً ويدهن بها الوجه والرقبة مدة ربع ساعة ثم تزال بالماء الفاتر ثم يشطف الوجه بالماء البارد.

ولعلاج مسام الوجه الواسع:

قومي بعد عمل القناع - المكوَّن من بياض البيضة والليمون - بتمرير قطعة من الثلج برقة على وجهك وسيظهر الفرق واضحاً وتشعرين ببشرة حريرية. أما الآن فجاء دور تجهيز بشرة وجهك، وسوف تضعين كريم الأساس بعد أن قمت بتجربة اللون المناسب لبشرتك، ويمكنك خلطه بقليل من الكريم المرطب للوجه للتقليل من كثافته وحتى تظهر اللمسة طبيعية على بشرتك. إذا كانت منطقة الأنف ليست متناسقة مع الخدين أي تبدو ضخمة، فينبغي تغطيتها بلون أغمق درجة من كريم الأساس المستعمل على الوجه، أما إذا كان الوجه يشكو من الكلف أو النمش. قومي أولاً بتغطية تلك البقع بكريم الأساس أو بكريم يسمى كريم التغطية (التمويه) ثم اعملي على تسوية لون الوجه مع منطقة الأنف، وكذلك لا تنسي منطقة ما حول العينين إذا كان هناك أثر

للجيوب أو اللون الأسود بها، فلابد من تسوية اللون بالكريمات الخاصة لمنطقة ما حول العين.

زينة العيون:



ضعي تحت منطقة العينين قليلاً من بودرة التلك بواسطة فرشاة حتى تمتص أي أثر لبودرة زينة العيون. وبعد الانتهاء من عمل زينة العيون تزال البودرة الزائدة من منطقة تحت العينين بواسطة فرشاة نظيفة، وتتبع زينة عيونك لون ملابسك تقريباً للحصول على تناغم وانسجام مما يعكس بريقاً على عينيك. إذا كنت لا ترغبين في رسم عينيك بالكامل فيمكنك ذلك مع الاكتفاء بقليل من "الماسكرا" السوداء على رموشك، وأيضاً إذا كنت تلبسين عدسات ملونة فبإمكانك تقليل حدة لون زينة عيونك. أما إذا كنت تضعين نظارة فلابد من الأخذ بعين الاعتبار ألا تبدو عيناك أصغر أو أكبر بكثير من حجمها الطبيعي بسبب النظارة، ويلزمك تجربة ذلك قبل وضع اللمسات الأخيرة على زينتك. وإذا أردت معرفة المزيد عن كيفية تلافي بعض العيوب الخلقية بالوجه اقرئي الجزء الخاص بذلك في هذا الكتاب. وصلنا إلى المرحلة النهائية، وهي وضع طبقة رقيقة من البودرة السائبة بواسطة فرشاة ناعمة، وهناك أنواع من البودرة ذات التموجات الملونة التي تضفي بريقاً أخاذاً على ملامح وجهك. ثم ينثر القليل من بودرة ظلال الخدود بواسطة فرشاة خاصة.

زينة الشفاه:

بإمكانك استعمال لون طبيعي من طلاء الشفاه مائل للمعة أو غير لامع (مطفي)، وهناك ألوان قاتمة مثل مشتقات الأحمر القاني والبنفسجي التي تمتزج بشفافية مع لون البشرة الحنطية أو السمراء. ولتصحيح عيوب الشفاه تابعي معنا الجزء الخاص بذلك في هذا الكتاب.

الزينة الطبيعية للأمهات:



هناك أمهات لا يرغبن في وضع مساحيق التجميل على الوجه، ولكنني أقول إن مظهر بشرتك مكمل لثوبك وتسريحة شعرك ومجوهراتك، ويلزمك عمل القناع المنقي للبشرة، وكذلك القناع الذي يشد بشرة الوجه، ومن ثم ينبغي تسوية لون الوجه بكريم الأساس وإضافة لمسة خفيفة جداً من البودرة السائبة وظلال الخدود الوردي الفاتح أو المشمشي أو الذهبي اللون. أو الاستعاضة عن ذلك بطلاء الوجه ببودرة مع كريم أساس بعبوة مضغوطة، بحيث يبدو الوجه مغطى بلمسة طبيعية مخملية، ويمكنك الاستغناء عن لون طلاء الخد إذا أردت ذلك. أما بالنسبة للعيون فمن الأجمل وضع كحل خفيف خارج الجفن العلوي أو خارج الجفن السفلي بالقلم الأسود أو الرمادي أو الأخضر الغامق حسبما يناسبك والاكتفاء بذلك أو عدم وضع الكحل وتمشيط رموش عينيك بطبقة غنية من "الماسكرا" السوداء أو الزرقاء أو البنية اللون حسب اللون الأصلي لعينيك، أو بحيث يعكس لون الرموش ضياء على عينيك. أما المنطقة الخارجية ما فوق العين وتحت الحاجب فيلزمها الطلاء بلون فضي أو ذهبي أو عاجي أو أبيض لامع لإضفاء نظرة جذابة على العينين. وبإمكانك الاستغناء عن طلاء الشفاه والاكتفاء بقليل من الهلام المطفي أو اللامع قليلاً. أو وضع لمسة خفيفة من طلاء الشفاه المقارب للون الشفاه الطبيعية دون تحديد الشفاه بالقلم. وهناك هلام يعطي مظهراً طبيعياً للشفاه بألوان شفافة طبيعية جداً.





الفصل الخامس

الإعداد الجسدي

- السليوليت لا يميز بين نحيفة وبدينة.
- الحمامات، منتجات العطور، التدليك.
- العناية باليدين.



- فن العناية بالأظافر.
- راحة الأقدام.
- اختيار الحذاء، الحقيبة، الملابس.
- تصحيح العيوب الجسدية باختيار ملابسك.
- صندوق العروس.
- خزانة جدتي وأمي.

الإعداد الجسدي:

استبانة (١) الإعداد الجسدي:

عزيزتي: أجيبيني بصراحة عما يدور في هذه الاستبانة من تساؤلات عن الإعداد الجسدي.

هل:

١- تستطيعين استعمال السلالم (الدرج) بدلاً من المصعد للصعود إلى الطابق الخامس دون الشعور بأي ضرر؟

نعم لا

٢- تفضلين استعمال السلالم (الدرج) عند الصعود لأي طابق بدلاً من المصعد؟

نعم لا

٣- يمكنك استعمال السلالم (الدرج) عند النزول من أي طابق إلى الشارع بدلاً من المصعد؟

نعم لا

٤- إذا رزقك الله بزوج صالح كم تتوقعين عدد الأطفال الذين تنجبينهم لتكوين أسرة سعيدة؟

واحد ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ أكثر

٥- تنوين خدمة زوجك وأطفالك بنفسك مهما كان عددهم؟

نعم لا لا أدري

٦- تفضلين الاستعانة بالمربيات لتربية أطفالك في بيت الزوجية؟

نعم لا أحياناً لا أدري

٧- استعانتك بالمربيات والخدم للأسباب التالية:

ضعف عام بالصحة　　الخوف من بذل الجهد　　ضيق الوقت

كثرة عدد الأطفال　　عدم تعود تحمل المسؤولية　　التفرغ لطلبات الزوج

العمل الوظيفي المرهق　　الدراسة مرهقة　　حب الرفاهية

حب الراحة　　حالتي المادية ميسورة　　تعودت على وجود الخدم

٨- تودين إرضاع أطفالك الحليب الطبيعي من صدرك؟

نعم　　لا　　أحياناً　　لا أدري

٩- تفضلين إرضاع أطفالك الحليب الصناعي؟

نعم　　لا　　أحياناً　　لا أدري

١٠- سبب تفضيلك الإرضاع الصناعي عن الطبيعي لأطفالك

الخوف على الصحة　　الخوف على الجمال　　ضيق الوقت

الضعف العام　　سهولة الطريقة　　الوظيفة

الدراسة　　أكثر صحة

١١- تشكين من وجود السليوليت ببعض مناطق جسمك؟

نعم　　لا

١٢- تريدين حلاً سريعاً للقضاء على بعض الكيلوغرامات العنيدة قبل موعد الزفاف؟

نعم　　لا

تحليل استبانة (١) الإعداد الجسدي:

أيتها العروس:

لماذا لا تقومين باستعمال الدرج في الصعود بدلاً من المصعد!! إن ما يقوي جسمك هو الاعتماد على تمرين عضلاته على الممارسات العادية اليومية.

استعملي أيضاً أرجلك في هبوط الدرج بدلاً من المصعد حتى يجري الدم في عروقك وتتحسن بذلك الدورة الدموية بجسمك فيصبح لونه شفافاً وردياً بدلاً من اللون الشاحب أو المحتقن. من المفروض أنك شابة في مقتبل العمر ومتفتحة على الحياة، فعندما يرزقك الله بالزوج الصالح لا تبخلي عليه بتكوين الأسرة السعيدة، فأنت ولا أحد غيرك سوف يهتم برعاية زوجك وأطفالك مهما كان عددهم، فالأجدر بك عدم الاعتماد على المربيات ولكن بإمكانك الاستعانة بهم مع عدم إلقاء المسؤولية عليهم، فلا تنسي أنك أنت الأم. فمهما كانت الأسباب مثل ضيق الوقت أو وظيفتك المرهقة أو دراستك أومهما بلغ حبك للرفاهية والراحة، فلن يثني ذلك عزمك عن رعاية أطفالك بنفسك. لا تقولي أن حالتك المادية ميسورة أو أنك قد تعودت على وجود الخدم منذ أن كنت في بيت أبيك. إن هذا كله في كفة ورعايتك الشخصية لأطفالك في الكفة الأخرى، ولترجح كفة أطفالك وزوجك، أليس كذلك!!.

عندما تصبحين أماً قومي بإطعام طفلك من الحليب الطبيعي الذي يفرزه صدرك حتى يصبح طفلاً قوياً خالياً من الأمراض، وفي الوقت نفسه تقوى الرابطة والصلة العاطفية بينك وبين طفلك الذي رضع من ثدييك. لا تخافي على رشاقتك ومنظر صدرك، فلكل حادث حديث، وهناك العديد من التمرينات الرياضية التي تواظبين عليها في مرحلة ما بعد الولادة لاستعادة

رشاقتك، وكذلك توجد تعليمات خاصة وتدليك للثدي ورياضة خاصة بالصدر للحفاظ على الشكل المطلوب. لا تقومي بإرضاع طفلك الحليب الصناعي بغية الخلاص من مشكلات الرضاعة الطبيعية، ففي الحقيقة المشكلة تكمن في الحليب الصناعي وليس في حليب الأم الطبيعي. ومهما كانت الأسباب وراء إطعام الطفل الرضيع حليباً صناعياً فإنها غير مقبولة من قبل زوجك أو مجتمعك. ولا تدّعي الخوف على صحتك أو جمالك أو ضيق الوقت أو كونك موظفة أو طالبة، ثم من قال لك إن الرضاعة الصناعية أسهل من الرضاعة الطبيعية أو أنها صحية أكثر من حليب الأم!!. إن هذه معتقدات خاطئة فلا تساقي وراء هذه الأفكار التي تجعلك تندمين عندما يصبح طفلك ضعيف البنية وعرضة للأمراض لا سمح الله وهو مازال رضيعاً، فكيف يستقبل ظهور الأسنان والجلوس والحبو ثم المشي إن لم يكن قوياً معافى!!.

السليوليت لا يميز بين نحيفة وبدينة:

يجب على السيدة الشعور بالرضا عن الذات شكلاً ومضموناً وإلا تحولت حياتها إلى هواجس ليس لها نهاية. إن السليوليت من أعداء جمال المرأة، فتصاب به المرأة البدينة والنحيفة على حد سواء. ويعود ذلك إلى تكوين تكتلات دهنية تشوه تناسق الجسم، وامتداده لمناطق ظاهرة للعيان أمر مزعج جداً فقد يصل أحياناً إلى المناطق العلوية من الذراعين عند منطقة الإبط بالإضافة للتركيز في الوركين والفخذين والردفين.

التهاب أنسجة الخلايا:

هو تغير شكل البشرة وظهورها بمظهر قشرة البرتقال المميزة؛ وذلك بسبب التهاب في الأنسجة الرابطة الناتج عن ضعف في نظام التصريف الليمفاوي (drainage)، وتحدث عادة في الوركين، والفخذين، والساقين والبطن.

ويسهل تشخيصه من المظهر العام بالعين المجردة، ويمكن تقسيمه لعدة أنواع: التهاب أنسجة الخلايا المتقدم أو السليوليت "الإسفنجي" الشكل (المزمن)، ففي الحالة الأولى تكون البشرة ملتصقة بشدة بالأنسجة السفلية، أما في الحالة الثانية يكون لسطح البشرة مظهر غير مستو، بل يحتوي على التجاويف بسبب تخزين الدهون الفائضة وعدم كفاءة ميكانيكية طردها إلى خارج الجسم. وإذا تمت ملامسة سطح الجلد فيظهر كمجموعة كرات صغيرة أو عقد وكذلك كتل متلاصقة؛ مما يدل على وجود التهاب مزمن بالأنسجة. إن هذا الالتهاب بمراحله المتعددة قد يسبب ظهور الساقين أو الفخذين بمظهر غير صحي. فقد يشعر الشخص بآلام عند حدوث الصداع النصفي أو قد يصاب بالتهاب الأعصاب، كما يؤدي بالنهاية إلى شعور بالاكتئاب.

كان السليوليت يشكل وسوسة ووهماً للسيدات والآنسات حيث لم يوجد علاج ناجح لإزالته، لكن بدأت الأبحاث تأخذ طريقها بشكل جاد في سبيل تأمين راحة للسيدات اللاتي يعانين من منظر غير مستحب في منطقة الفخذين والوركين. ومن الممكن علاج السليوليت والحصول على نتائج معقولة؛ وذلك عن طريق التنظيم الغذائي السليم، حيث لابد من تخفيف تناول الدهون وبجانب ذلك لابد من التركيز على طريقة التصريف الليمفاوي الذي يتم عن طريق شرب الماء العذب بمقدار ليترين يومياً والعمل على تنفس الهواء النظيف واتباع نظام رياضي معين مثل المشي والسباحة والامتناع عن ممارسة الرياضة العنيفة التي تعمل على تقوية العضلات. ومن ثم يزداد الشد في منطقة السليوليت. ويزداد ظهور تلك العلامات المزعجة التي تشبه الخيوط البيضاء. بالإضافة لعمل التدليك اليدوي الذاتي أو عن طريق استعمال التكبيس للمناطق التي توجد فيها الغدد الليمفاوية لمساعدة السوائل والدهون المحتقنة على التصريف خارج الجسم، ويمكن استعمال أجهزة كهربائية يدوية خاصة تستعملها السيدة بنفسها في المنزل، أو إذا تعذر عليها ذلك فمن الممكن اللجوء

للعيادات الخاصة التي تتلقى بها العناية والرعاية، وتقوم المختصة باستعمال التأين الكهربائي وخلافه من الأجهزة الحديثة. كما يمكن للفرد المصاب اللجوء لقسم العلاج الطبيعي الذي تستخدم فيه أحدث الطرق والوسائل الطبية المتداولة عالمياً، مثال ذلك: الأشعة تحت الحمراء والأشعة الصوتية والتيار الكهربائي. كما أن حمامات البخار (الساونا والجاكوزي) التي تستخدم فيها درجات حرارة معينة بالإضافة للأعشاب أو الأملاح المعروفة تستطيع المشاركة في التخفيف من التهاب أنسجة الخلايا.

لاتقدمي على أي خطوة من مراحل علاج السليوليت إلا بعد الحصول على استشارة طبية، ويجب أيضاً مراعاة الصراحة مع طبيبك مع عدم إخفاء أي عارض حتى ولو اعتبرتيه بسيطاً في نظرك، فلابد أن له أثراً مهماً في العلاج.

كيف تساعدين الجسم على تخفيف السليوليت:

علينا معاملة الجسم بطريقة خاصة قبل الاستحمام؛ وذلك بعزل وتدليك المناطق المعنية بواسطة فرشاة خاصة أو كف ذات رؤوس مدببة، فهذه العملية ضرورية لإذابة الشحوم المتراكمة، كما أن استخدام مستحضر مقشر لتلك المناطق لإزالة طبقة الجلد القشرية الميتة المتصلبة أمر مهم لمساعدة عملية تفكيك الدهون، جربي بعدها المستحضر الطبي الذي تختارين مع العناية بتدليك المنطقة المعنية بالمستحضر بسخاء، وللحصول على نتائج جيدة باستطاعتك الاستفادة من تقنية الصورة الصوتية لتحديد مواضع تراكم الدهون ونوعيتها بالموجات الصوتية، فإن كانت مخزونة منذ زمن بعيد فقد يصعب علاجها بالمستحضرات العادية المعروفة في الأسواق. وعلى كل حال نرجو عدم اليأس فلكل حادث حديث، حيث إن هناك وسائل آخرى مثل الشفط أو الجراحة إذا كنت مازلت في حالة إصرار شديد

على التخلص من السليوليت. ولا تنسي ضرورة المشي والرياضة وشرب الماء واتباع نظام غذائي معين في حياتك يعتمد على التخفيف من تناول المقبلات المملحة مثل: المخللات والجبنة المالحة وخلافه، حيث إن وجود الملح يحبس الماء في الجسم وبذلك يمنع الدهون من التفتت ويعمل على تراكمها ويؤخر عمليات أيض الدهون.

فاعلية المستحضرات المسوقة للتخفيف من حدة السليوليت:

توجد هذه المستحضرات على شكل كريمات أو ليبوزومات أو محاليل أو مستحلبات أو زيوت أو طين؛ وذلك من أجل المساعدة على تخفيف حدة السليوليت: لأنها تترك حرارة بالجسم تعمل على تحريك الشحوم وإذابتها، وهناك مستخلصات غنية بالفسفور والكافيين والبلانكتون والزيوت الأساسية والعناصر المضادة للأكسدة مثل فيتامين (هـ)، وقد أثبتت فاعلية لا باس بها في الحالات الخفيفة المصابة بالسليوليت.

علاج السليوليت:

يتم العلاج بواسطة الجمع بين الغذاء المتوازن والرياضة وبعض المواد المستخدمة في تعزيز تمثيل الدهون أو تحفيز عملية إزالة الدهون والحد من تخزينها، وكذلك المركبات التي تساعد على شد المناطق المصابة بالسليوليت وتحسين التصريف الليمفاوي. نستعرض أهم المستحضرات والمركبات والخلطات التي تستعمل لمحاربة السليوليت كالتالي:

❀ مزيل القشرة الجلدية الخشنة:

يستعمل على مناطق السليوليت؛ وكذلك المناطق الخشنة والجافة من الجلد مثل: القدمين واليدين والكوعين، وتستعمل كمية قليلة من الكريم كل

مساء حتى يزول الجلد الخشن كلياً، يحتوي على خلاصة الصبار المرطبة للجلد، وعلى خلاصة الحناء المقاومة للفطريات؛ مما يجعل الكريم مثالياً للمحافظة على جلد ناعم.

- مركبات تحتوي على مادة الراتينول (أحد مشتقات فيتامين أ) أو مستحضرات تحتوي على مستخلصات جذور الكانجز الصيني الذي يساعد على التخلص من الدهون. كما يساعد على التخفيف منه زيت الصنوبر والطين والكريمات الغنية بالأعشاب والفيتامينات؛ مما ينشط الدورة الليمفاوية ويؤدي إلى التخلص من الدهون والسموم ويعمل على شد أنسجة الجلد.
- هلام يحتوي على نباتات طبيعية، لها تأثير مرمم للأنسجة الجلدية التي تتعرض للشد كما هو الحال في الحمل مرحلة النمو عند الإناث وعند أي تغيير مفاجئ بالوزن، وتحث على تصنيع الكولاجين والإيلاستين الذي يحافظ على مرونة الجلد.
- مستحضرات غنية بمشتقات السيلكون والطحلب البني الذي يساعد على شد وتلطيف وإحياء البشرة للتخفيف من سليوليت الجسم.
- تركيبة تحتوي على خلاصات نباتية تدلك على المناطق التي تستعصي على عملية فقدان الوزن، فيعمل هذا المستحضر على التخلص من طبقة الشحوم الموجودة تحت الجلد بطريقة طبيعية بفضل احتوائه على "نبات الألجي"، وهو طحلب (algae) يحتوي على اليود، الذي يساعد على إزالة طبقة الشحوم تحت الجلد، كما يحتوي على نبات ذنب الخيل والألميرا.
- بعض التركيبات الحديثة - التي عرفت مؤخراً - للتحكم بدخول وخروج الأحماض الدهنية إلى الخلايا الدهنية ليتم الحد من تخزين الدهون مع تحفيز عملية التخلص منها، أي تسريع انحلال الدهون المخزنة والمحتبسة في الخلايا الدهنية.

- استخدام جذور الزنجبيل الطازج بعد تقشيره وتقطيعه إلى قطع صغيرة. ويوضع بالخلاط الكهربائي حتى يصبح ناعماً كالمرهم، وتدهن الأماكن التي تشكو من وجود السليوليت بطبقة كثيفة نسبياً من المرهم، ثم تلف المنطقة بالنايلون الشفاف حتى يتعرق الذي يرطب المكان ويزيد من امتصاص المواد الفاعلة الموجودة بالزنجبيل، ويتم تدليك المنطقة مدة عشرين دقيقة بواسطة كرة مطاطية أو خشبية ذات نتوءات أو بأي أداة خاصة بالتدليك تشبه ذلك. ثم يتم فتح النايلون وإزالة المرهم بغسله بالماء الدافئ ثم البارد ويكتفى بجلسة واحدة يومياً، تعتمد على شدة الحالة، وتكرر الجلسة حتى يتم التحسن؛ وذلك بالحصول على منظر أفضل وشد لتلك المنطقة.
- المستحضرات -على شكل ليبوزومات- التي تعمل على إزالة الدهون الفائضة من خلايا النسيج الدهني التي تختزن الدهون الزائدة، وهكذا يحفز عملية إطلاقها من داخل الخلايا الدهنية.
- بعض المستخلصات النباتية التي تعمل على تقليل حجم تخزين الدهون وزيادة إطلاق الدهون وطردها من الجسم بتحفيز الدورة الدموية، ومن هذه الخلاصات المهمة خلاصة الجيرانيوم (إبرة الراعي) الذي ينبت في البلاد ذات الطقس الدافئ، ويؤخذ من أوراقه المادة التي اكتشفت بداخل القنوات الصغيرة المتعددة في الأوراق، وهذه بدورها تؤدي إلى تحرير كمية أكبر من الدهنيات، كما تم اكتشاف مادة اوتكارياتومنتوزا التي تساعد على التخفيف من خزن الدهون وتمنع الأثر المغناطيسي لأنزيم (ليبازليبوبروتين) الذي يجذب السكريات والدهون إلى داخل الخلية الدهنية.
- المادة المنفصلة من نبات لغريموني (الخافث) من الفصيلة الوردية التي تساعد خلاصتها على طرد الدهون من الجسم لتحفيز الدورة الدموية والنظام الليمفاوي.

- خلطات الزيوت المنحفة التي تحتوي على الكافيين؛ لأنه يحرر الدهون ويعمل على تفكك جزيئاتها المعقدة ومنها زيت النعنع، وزيت الليمون، أو الزيت المستخرج من زهور الجيرانيوم.
- الزيوت الأساسية والمستخلصات النباتية مثل: الزيوت العطرية كالبرجموت، البرتقال، جوزة الطيب وفيتامين (E) التي تستعمل ليغمرك شعور لطيف مرطب مليء بالحيوية والنشاط.
- زيوت للتدليك تحتوي على بعض العناصر التي تعزز تمثيل الدهون (أيض الدهون) لتساعد على تحسين مظهر البشرة وحمايتها من الجفاف، كما تعمل على شد وتقوية الأنسجة.

فائدة:

ينصح بتطبيق هذه الخلاصات على مواقع السليوليت بالجسد بواسطة التدليك الذاتي اليدوي؛ وذلك لأن الضغط اليدوي والتقلصات العضلية في أثناء التدليك تسمح بشكل أفضل بتصفية السوائل الفائضة والدهون التي لم يطرحها الدم والنظام الليمفاوي.

حل سريع للقضاء على الكيلوغرامات العنيدة... قبل موعد الزفاف:

يتوفر في الصالونات المتخصصة قماش خاص منقوع في طين بحري دافئ غني بالمعادن ومستخلصات بحرية أخرى. ويمكنك استخدامه قبل أسبوع أو أكثر من ليلة الزفاف، حيث يدوم مفعوله مدة شهر. ويلف حول الجسم يومياً مدة أربعة أيام ويترك مدة ساعتين تقريباً يومياً، ويقوم فيها بدور الكمادات التي تخلصك من الشحوم، بينما تخلدين للراحة والاسترخاء. ويتميز

بقدرته على إزالة السموم وتحفيز الجسم للتخلص من الشوائب مما يؤدي إلى شد أجزاء معينة من الجسم أهمها الوركان والبطن والخصر.

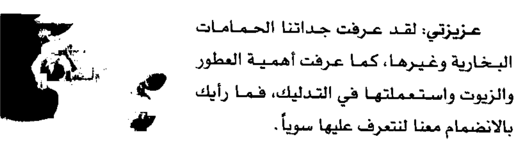
ولكن ينبغي اتباع بعض الخطوات خلال الأربعة أيام الأولى من الاستخدام:

- الاستحمام بالماء الفاتر وأن يقتصر استخدام الصابون على مناطق معينة من الجسم مثل تحت الابط والقدمين.
- تجنب استخدام كريمات الترطيب الخاصة بالجسم، خاصة وأنه قد أخذ كفايته من الترطيب.

بعد مرور أربعة أيام من استخدامه يمكنك الاستحمام بالماء الساخن واستخدام الصابون.

كما ينبغي شرب كميات كبيرة من الماء مع تجنب المياه المعدنية الكربونية والتقليل من استهلاك الشاي والقهوة والسكر والملح، وكذلك الوجبات المقلية والامتناع عن التدخين. ويمكنك عمل حمام الطمي الذي سبق الحديث عنه إذا لم تتوفر لديك إمكانية هذه الطريقة أو وجدت أنها مكلفة مادياً.

استبانة (٢) الحمامات، منتجات العطور، التدليك:



عزيزتي: لقد عرفت جداتنا الحمامات البخارية وغيرها، كما عرفت أهمية العطور والزيوت واستعملتها في التدليك، فما رأيك بالانضمام معنا لنتعرف عليها سوياً.

هــل:

١- ترددت يوماً على حمامات الساونا أو الجاكوزي أو المياه المعدنية الطبيعية؟

نعم لا غير مهم غير ضروري

٢- فكرت في تبييض جسمك بواسطة حمامات الأوزون أو الطمي الطبيعي؟

نعم لا غير مهم غير ضروري

٣- درجة قناعتك بضرورة التردد على مراكز مختصة لتطبيق جلسات تدليك الجسم

عالية جداً عالية منخفضة جداً منخفضة

٤- تعرفين أن هناك أجهزة خاصة للتدليك للاستعمال المنزلي؟

نعم لا شاهدت الدعاية

٥- تعتقدين أن التدليك بالأجهزة ينشط الجسم ويزيل الشعور بالصداع؟

نعم لا لا أدري

٦- تعلمين أن هناك علاقة ما بين راحة القدمين وسائر أوجاع الجسم؟

نعم لا لا أدري

تحليل استبانة (٢) الحمامات، منتجات العطور، التدليك:

عزيزتي العروس الجميلة:

إنك اليوم تحتاجين إلى تدليل نفسك بعمل الحمامات بأنواعها المختلفة، مثل حمام الساونا أو الجاكوزي أو السباحة في حمام من المياه المعدنية الطبيعية التي جلبت من العيون الطبيعية، وطالما أنك عروس فأنت حريصة على تبييض جسمك بالتعرض للأوزون أو طلاء جسمك بالطمى الطبيعي.

العلاج بمنتجات العطور (الأروماثريي):

لقد غزت الأسواق منتجات العطور التي تستعمل في الحصول على الاسترخاء وفي الحمامات بالمواد العطرية " الأروماثريي".

الزيوت في حمامك الأسبوعي للاسترخاء:

يمكنك إضافة أي من الزيوت التالية إلى ماء الحمام الدافئ في المغطس:

- زيت اللافندر (١٢ نقطة).
- زيت البابونج (٧ نقاط) + زيت الريحان (٣ نقاط).
- زيت الصندل (٦ نقاط) + زيت البردقوش (نقطتان).
- زيت اللافندر (٥ نقاط) + زيت الجيرانيوم (٣ نقاط).
- زيت الورد (٥نقاط) + زيت البابونج (٤نقاط).

بإمكانك الاستلقاء في المغطس المملوء بالماء الدافئ مع الزيوت المنتقاة؛ وذلك للشعور بالاسترخاء في البدن مدة عشرين دقيقة مع القيام بتحريك جسمك وقدميك لتحسين الدورة الدموية. ثم اتركي الزيوت دون شطفها بالماء. جففي جسمك وارتدي ملابسك القطنية للحصول على نتائج أفضل.

خطوات مهمة للعناية باليدين:

يستطيع الفرد منا تقدير عمر من أمامه بنظرة فاحصة استكشافية على يديه. حيث تتكشف له كل الأسرار التي نحرص جميعاً على إخفائها. ومن المؤسف أننا نهمل العناية باليدين ونتركها عرضة للشمس والجو والبرد وخلافه. إن باستطاعتك العناية بيديك وأنت تأخذين حمامك،

فبإمكانك غمسها في ماء المغطس لترطيبها وإعطائها حصة من الاسترخاء وعليك اتباع الآتي:



- اعتني بالغذاء السليم المتوازن الغني بالكالسيوم والزنك وبقية الفيتامينات والأملاح المعدنية المهمة لأظافرك وكل جزء من جسمك.
- اهتمي دائماً بوضع الكريمات المزودة بعامل الوقاية من الشمس إذا كنت ستقومين بالتعرض للأشعة الشمسية المباشرة القوية في ذلك اليوم، لحماية يديك من الاسمرار. ومنع الإصابة بحروق الشمس.
- احم يديك في الشتاء القارس بالتدليك مساء بالكريم المغذي ولبس القفازات القطنية لزيادة تأثير الكريم المرطب عليها.
- يمكنك الاستفادة من خبرة أطباء الأمراض الجلدية ومختصي التجميل في استعمال أشعة الليزر لإزالة البقع العميقة التي قد تصيب يداك.
- تستطيعين تقشير اليدين بواسطة استعمال الشمع الساخن، وكذلك حلوى السكر.
- يمكنك أيضاً استعمال أحماض الفواكه المبيضة؛ وذلك على هيئة كريمات أو أقنعة لليدين لإزالة الألوان الداكنة منها.
- بإمكانك استخدام ملعقة طعام من السكر الخشن أو الشوفان أو الردة كمقشر، وملعقتي طعام زيت زيتون أو زيت اللوز الحلو الدافئ كمرطب ومغذ، ومن ٣-٥ نقاط من زيت الخزامى لتخفيف تهيج الجلد، وذلك بتغطيس اليدين في هذا المزيج ثم تدلك جيداً مع فرك الأصابع وبالذات مفاصل الأصابع.

- ادهني يديك بعد الانتهاء من أعمال البيت يومياً بزيت اللوز الدافئ أو بمحلول الجليسرين المضاف له قليل من عصير الليمون الطازج؛ وذلك لتطهير اليدين من ملوثات الطبخ أو لإزالة شحوب اللون والمحافظة على شكل اليدين سليماً دون تقشف أو جفاف، وضمان شكل الأظافر وبقائها دون تشقق طولي أو تكسر أو جفاف أو تصلب.

فن العناية بالأظافر:

هل تعلمين يا آنستي وسيدتي ما فيه الكفاية عن الأظافر؟



إن العناية بيديك عملية لا يجب أن تتجاهليها أبداً، بل عليك أن تدخليها ضمن روتينك الخاص بالعناية بجمالك، على الأقل مرة في الأسبوع؛ لأنها جزء لا يتجزأ من شكلك العام، وثقي أنه مهما قضيت من وقت في تصفيف شعرك أو وضع مساحيق التجميل ولم تكن أظافرك مرتبة أو بدأ الطلاء يتقشر منها، فإنك لن تتركي انطباعاً طيباً لدى الآخرين.

سوف أصحبك الآن للمشاركة في هذا الموضوع المهم!!

ما هي الأظافر؟ مم يتكون الظفر؟ كيف ينمو الظفر؟ ما هي طريقة تغذية الأظافر والمحافظة على صحتها؟ ما هي طرق وقاية الأظافر من الإصابة بالفطريات وخلافه؟ كيف يتم الاهتمام بالشكل الجمالي للأظافر؟

أسئلة عديدة تطرح في هذا المجال وتحتاج لدقة في الإجابة؛ لذا على القراء الأعزاء التفضل بمتابعة هذا الموضوع الشيق.

- الأظافر هي تلك النهايات الصلبة (القابلة للكسر) لأطراف أصابع اليدين والقدمين من جهة السطح العلوي لذلك العضو من الجسم.

- يتكون الظفر من مادة قرنية تسمى الكيراتين.

- ينمو الظفر ويطول بمعدل يختلف من شخص لآخر.
- تتغذى الأظافر من غذاء الجسم بصفة عامة عن طريق الدورة الدموية التي تغذي قاعدة الظفر. وينبغي توفر عنصر الكالسيوم والحديد بشكل خاص لنمو الأظافر.

تعتمد صحة الظفر أي صلابته وقوة تحمله للصدمات بمرونة وشجاعة على التغذية السليمة للفرد، وتعتمد صحة الظفر أيضاً على نوعية استعمالاته. فإذا كان الغذاء الذي تتناولينه كاملاً من ناحية العناصر الغذائية ومقبولاً جدا لدى مختص التغذية، وكانت الصحة العامة جيدة فإن ذلك سوف ينعكس ايجابياً على صحة الأظافر، وعندئذ يمكن للفرد اعتبار صحة الظفر مقياساً لا بأس به للصحة العامة، فمثلاً يحدث تقعر الأظافر عادة بسبب فقر الدم أو اضطرابات الغدة الدرقية.

علينا المحافظة على الصحة العامة للأظافر، فلا يجب تعريض اليدين للماء لمدة طويلة، أو ترك اليدين أو القدمين مبللة دون تجفيف. كما لابد من لبس القفازات المطاطية الطبية عند استعمال مساحيق الغسيل والكلوركس وكذلك عند العمل في تنظيف الخضراوات أو الفواكه الداكنة اللون (كالباذنجان والرمان)، وفي أثناء رعاية المزروعات بحديقة المنزل الخارجية أو الداخلية أو عند القيام بأي عمل قد يؤذي الأظافر. ويجب الابتعاد عن استعمال الليف المعدني الناعم الذي يستعمل لتلميع الأواني المعدنية بالمطبخ؛ وذلك لأن الظفر سينزعج ويتعرض للأذى بمجرد دخول إحدى الشعيرات الدقيقة الناعمة المعدنية تحت جلد الظفر، وقد يتسبب ذلك في حصول ما يسمى "بالداحوس" في الظفر؛ لذا فإن حصل وأحس الفرد بأي جسم غريب يسبب وخزاً في منطقة ما حول الظفر فعليه بتعقيم المنطقة بالكحول الطبي (مسحة كحول) أو بالكلونيا العادية، ومن ثم حرق رأس ملقط الحواجب بالنار لتطهيره وزيادة

تطهيره أيضاً بمسحة كحولية ثم استعماله لإزالة تلك الشعيرة المعدنية من تحت الجلد والتقاطها. ثم تطهير المنطقة مرة أخرى بالكحول. علماً بأنه إذا تركت هذه الشعيرة فسوف تتسبب في حدوث التهاب شديد قد يؤدي لتقيح المنطقة المصابة مع إحداث ورم واسوداد في لون ذلك الموضع. كما لا ننسى أن ننوه بأنه حتى القفازات المطاطية التي تشبه مادة الجلود أو البلاستيك لابد وأن تقلب على ظهرها بعد كل استعمال وتغسل جيداً بالماء الدافئ والصابون الخفيف ثم تنقع لبضع ساعات في محلول مطهر مثل: السافلون أو الديتول الذي نحصل عليه من الصيدليات، ولا يستحسن نقعها في الكلوركس، لأنها قد تمتصه المادة المطاطية المصنوع منها القفاز، ومن ثم تحدث خدوشاً على الجلد عند الاستعمال مرة أخرى. كما قد يؤدي ذلك إلى ظهور حساسية بالجلد أو أي نوع من الأكزيما (التهاب جلدي) خاصة بين أصابع اليدين.

وينصح هنا باستعمال القفازات التي تستهلك لمرة واحدة فقط ثم يرمى بها، وتتوفر هذه الأنواع بالمحلات التي تعنى بشؤون المطابخ، كما تباع بالصيدليات أنواع راقية من القفازات الصحية جداً ولكن أسعارها ليست اقتصادية. وهناك قفازات ورقية ضد الماء تصلح لبعض الأغراض، وكذلك بعض الأعمال المنزلية. كما أن هناك قفازات مصنوعة من مواد قطنية سميكة تناسب أيضاً بعض الأعمال المنزلية كتنظيف الحدائق.

لون الأظافر وملمسها:



يشكو كثير من الناس من وجود اصفرار بلون الأظافر أو من ظهور بعض النقط البيضاء عليها أو من خشونة ملمس ملمسها، وآخرون يعانون من تشقق طولي بالأظافر أو تكسرها أو تقصفها أو عدم مرونة بالظفر أو قلة في قوة تحملها عند القيام بأي عمل تتدخل فيه ولو بصفة ثانوية. إن جميع هؤلاء الأشخاص يعانون من نقص في

بعض العناصر المهمة لصحة الأظافر مثل نقص الكالسيوم أو الحديد وإما سوء التغذية أو الضعف العام. وباستطاعة الطبيب العام أو مختص الأمراض الجلدية بصفة خاصة القيام بتحديد ما يلزم من علاج لكل فرد كل حسب حالته، كما أنه بإمكان الشخص نفسه اعتبار هذه العلامات دليلاً واضحاً على معاناته من نقص ما في غذائه أو افتقاره لبعض العناصر الغذائية الضرورية لصحته بصفة عامة التي تنعكس سلبياً أو إيجابياً على أعضاء جسمه، ومن ثم على نشاطاته وممارساته الحياتية اليومية. فليكن المرء طبيب نفسه!! ولا يدع الأمراض الثانوية تتفاقم إلى أن تصنف من ضمن الأمراض. علينا بالمسارعة باستمرار إلى الطرق والوسائل التي تمكننا من التغلب على ذلك. إن الفتيات والسيدات أكثر عرضة لنقص العناصر الغذائية والفيتامينات من الجسم، وذلك بسبب ما تتعرض له الأنثى من أمور طبيعية شهرية، بالإضافة لحاجة الأم في أثناء الحمل والإرضاع إلى الاستزادة من العناصر الغذائية المفيدة والضرورية لمرحلة الحمل والإرضاع؛ لذا ينبغي للتغلب على المشكلات الصحية للأظافر أو للمحافظة على مظهرها الصحي الاختيار بدقة لبعض الأغذية المفيدة التي ينصح بها الأطباء ومختصو التغذية، مثل: منتجات الألبان الغنية بالكالسيوم، كما ينصح بإعداد النظام الغذائي اليومي المحتوي على البروتينات المهمة لتكوين أنسجة الجسم العامة وبالطبع ينعكس ذلك على أظافر صحية. ولا يفوتنا التنويه بأهمية بعض الأطعمة لصحة الأظافر لاحتوائها على كميات محدودة من بروتين الدرجة الأولى (الحيواني) مثل: صفار البيض، الكبد، الكلى، واللحوم بشكل عام. أما بروتينات الدرجة الثانية الموجودة في بعض النباتات فلا تستطيع وحدها تأمين نمو الجسم، وإنما دورها تعاوني مع بروتينات الدرجة الأولى. وتوجد بروتينات الدرجة الثانية في حبوب القمح والشعير والفول والصويا واللوبياء وبعض المكسرات مثل: الجوز، كما توجد في بياض البيض. ويجدر التنويه أن نسبة وجود البروتينات في هذه المواد النباتية

أقل قياساً بوجودها في المواد والمصادر الحيوانية المذكورة عاليه، ما عدا فول الصويا الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين، ويجدر بالذكر أن حاجة الفرد إلى تناول بروتينات الدرجة الأولى تزداد بعد العملية الجراحية، لأنها تسهل من التئام الجرح؛ لذا ننصح بتناول البروتينات الحيوانية للفرد المصاب بأي نوع من الجروح، وخاصة النساء بعد عمليات الولادة القيصرية.

خطوات مهمة للعناية بالأظافر:



إليك بعض الخطوات التي يمكنك أن تتبعيها للعناية بأظافرك، وهي خطوات لن تستغرق سوى دقائق معدودة، ويمكنك عملها كل أسبوع:

- يجب تعلم الطريقة المثلى لتقليم الأظافر.
- لازالت الأظافر المربعة مع استدارة خفيفة من الجانبين هي الموضة، قصي أظافرك بمقص حاد في خط مستقيم، ثم استعملي مبرداً يفضل أن يكون من الخشب لبردها في اتجاه واحد.
- اختاري الطول المتوسط، فلم تعد الأظافر الطويلة هي الموضة إضافة لكونها غير عملية.
- تخلصي من الجلد الميت الذي ينمو حول الأظافر بوضع نقطة من زيت الزيتون أو اللوز أو مرطب خاص، ثم ادفعيها بواسطة إصبعك أو الأداة الخاصة بذلك على أن تكون مصنوعة من الخشب.
- اختاري دائماً الألوان الهادئة والطبيعية من الطلاء، فهي أكثر عملية ولا تثير الانتباه كثيراً في حالة ما ظهر فيها أي عيب خفيف.
- لعلاج اصفرار الأظافر بسب التدخين، افركي اليدين والأظافر خاصة بنصف ليمونة طبيعية طازجة، فهي تحتوي على حمض الليمون العامل المزيل للون.

- يجب مراجعة الطبيب لإعطاء العلاج المناسب عند ظهور الأكزيما التي تصيب الأظافر والتي قد تشمل اليدين والقدمين.
- تجنب ارتداء الأحذية الضيقة لتجنب الورم أو حدوث الداحوس عند إصبع الرجل الكبير غالباً، وعند المعاناة من ظفر الرجل الغارس لابد من اللجوء للطبيب.
- يحسن عدم لبس الكعب العالي جداً الذي يدفع بثقل الوزن للأمام ويضغط بذلك على إصبع الرجل الكبير خاصة لمن تعاني من السمنة أو تضطر للوقوف أوقات طويلة.
- للظفر الغارس باللحم يمكننا وضع الشاش المغمس بالزيت تحت طرف الظفر وزاويته الغارسة في اللحم.

تكسر الأظافر:

يحدث تقصف أو تكسر الأظافر بسبب اضطرابات الغدة الدرقية أو حدوث فقر الدم أو نقص الكالسيوم والزنك. كما يؤدي استعمال طلاء الأظافر الرديء لمدة طويلة إلى تقصفها، وأيضاً فإن استعمال الأسيتون القوي في إزالة الطلاء يعرضها للتكسر: لذا يجب أن يحتوي الأسيتون على زيت الزيتون أو زيت اللوز أو تطلى الأظافر بهذه الزيوت بعد إزالة الطلاء منها بأنواع الأسيتون العادية.

نصائح مهمة لصحة الأظافر:

- لا تستعملي مزيل طلاء الأظافر بكثرة، وحاولي إيجاد نوع خاص يخلو من الأسيتون أو يتكون من مزيج من الأسيتون مع مذيب عضوي آخر أخف شدة على الأظافر، ويستحسن استعمال النوع المخلوط بالزيت أو المواد الرطبة.
- لا تتركي أظافرك دون تقليم حتى لا تكون عرضة للتشقق والكسر؛ لذا عليك بتقليم أظافرك كل أربعين يوماً.

- لا تقطعي القاعدة اللحمية الموجودة بقاعدة الظفر؛ لأنها أحد مصادر تغذية الظفر، حيث تمر بها الشعيرات الدموية، والدليل على ذلك أنه عند قطع تلك المنطقة من الجلد يصحبها نزول بضع قطرات من الدم مما يؤكد حيويتها.
- نظفي الجلد الزائد عن حدود الظفر بعد الاستحمام مباشرة عندما تكون البشرة رطبة؛ وذلك باستعمال الأدوات الخاصة بذلك، ولكن اتركي قاعدة الظفر فإنه بإمكانك ترتيبها وليس التخلص منها كلياً.
- لا تستعملي أسنانك أو ظفرك الكبير في تقليم باقي أظافرك؛ وذلك تجنباً لتشققها بدلاً من ترتيبها، بالإضافة لكون ذلك عادة سيئة من الممكن أن تنقل الجراثيم الموجودة تحت الأظافر للجهاز الهضمي عند قضم أظافرك بأسنانك.
- دلكي كفيك بمزيج من الزيوت الدافئة المرطبة والمغذية مثل: زيت اللوز الحلو المعزز بفيتامين (هـ)، وزيت الزيتون مع بسط وقبض أصابع اليدين، وذلك لتحسين الدورة الدموية بالكفين، مما ينعكس بشكل جيد على صحة ومظهر قبضة وأصابع اليدين والأظافر.
- ضعي قليلاً من الكريم الطبي المحتوي على مادة البيبانثين بعد إزالة البشرة الميتة من حول الأظافر؛ وذلك لتطرية الجلد والمحافظة على سلامته.
- تناولي الطعام الغني بالمواد الضرورية لنمو الأظافر بطريقة صحية مثل: اللحوم والأسماك والبيض والبقول ومشتقات الألبان.
- عند الضرورة تناولي المكملات الغذائية التي ينصح بها الطبيب أو الصيدلاني حتى تتحسن الحالة الصحية لأظافرك.

الأظافر الصناعية:

إن بعض الفتيات يعجبهن وضع الموديلات الجاهزة من الأظافر الصناعية بواسطة الغراء الخاص لتوفير الوقت الذي تمضيه بجلسة عناية الأظافر أو الطلاء، وفي الوقت نفسه يسهل عليهن الظهور بشكل مختلف، ولكن من أجل صحة الأظافر يراعى استعمالها مؤقتاً تجنباً لما قد يطرأ على الأظافر من الإصابة بالفطريات التي يستغرق علاجها وقتاً ليس بالقصير. وبإمكانك نزع الأظافر الصناعية حالما تنتهي تلك المناسبة، خاصة إذا كانت ملونة أو منقوشة بطريقة لا يمكنك الظهور بها في المناسبات العادية. أما إذا كنت ممن يفضل تركها لمدة أطول من الوقت المناسب فلابد من الأخذ بعين الاعتبار أن الظفر الطبيعي سوف ينمو ويدفع الظفر الصناعي للخارج؛ مما يترك فراغاً بين قاعدتي الظفر الأصلي والصناعي، بإمكانك صقل شكل الظفر باستعمال المبرد الخشن أو الآلة الخاصة بذلك، ثم ضعي الأساس الهلامي المطاط لتسوية المنطقة الفاصلة ولكن سوف يضفي ذلك منظراً مختلفاً على الأظافر وكأنه موديل آخر.

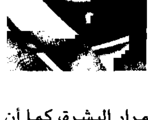
وأنصحك بشكل عام بالحذر من كثرة استعمال الأظافر الصناعية؛ وذلك حتى لا يتسبب الغراء الذي تلصق به الأظافر المستعارة بحدوث تشقق أو جفاف بالأظافر الطبيعية، علاوة على ما قد تتعرض له الأظافر من عدم وصول التهوية بسبب طبيعة الظفر الصناعي الذي يمنع تنفس الظفر الطبيعي خاصة إذا كان مصنوعاً من مادة رديئة، وينصح عند استعمال الأظافر المستعارة أن تكون مصنوعة من "راتنج الأكريلك".

جلسة العناية بالأظافر:

إذا أردت صنع ذلك بالبيت بنفسك أو بمساعدة شخص ما، فإنه يلزمك اقتناء علبة تحتوي على عدة أدوات خاصة بالعناية بالأظافر وتتكون من التالي:

- فرشاة الأظافر: لتنظيف المنطقة التحتية للظفر خاصة إذا كان طويلاً.
- حجر الأظافر: لترتيب الجلد الميت المحيط بالأظافر.
- عود خاص للتحكم بمنطقة الجلد الميت المحيطة بالأظافر.
- مقص الأظافر "القصافة": لقص وتقليم الأظافر؛ وكذلك إزالة الجلد الزائد بجانب الأظافر، ولكن ينبغي استعماله بحذر، فاستعماله يحتاج لخبرة.
- مقص الأظافر "التقليدي": يؤدي غرض تقليم الأظافر بشكل أقل خطراً من القصافة، وقد يفضله الكثيرون عن القصافة. ولكن إذا كانت الأظافر من النوع المتكلس فإن القصافة أفضل في هذه الحالة.
- مبرد السنفرة: تحتوي هذه الأداة على وجهين، أحدهما ذو حبيبات خشنة يكون استعماله خاصاً بتقصير الأظافر، أما الوجه الآخر الناعم بشدة، فيستعمل لمرحلة التنعيم النهائي.

فن طلاء الأظافر:



يعد طلاء الأظافر فناً؛ ولذلك ينبغي الاهتمام بأدق التفاصيل، كما يجب انتقاء نوع ولون الطلاء بعناية فائقة بحيث يكون الطلاء متجانساً و مناسباً جداً للون البشرة وطول وشكل الأظافر، إن هناك عدة ألوان تناسب صاحبة البشرة البيضاء وأخرى تتناسق مع اسمرار البشرة، كما أن هناك ألواناً تضفي حيوية على شكل كف اليد وكذلك القدم. إن بالإمكان أيضاً رسم الأظافر بالطلاء بطريقة تصحيحية بحيث يبدو العيب بالأظافر غير واضح للعيان على الإطلاق؛ وذلك باختيار اللون المناسب، وربما يتم استعمال أكثر من لون مع إضافة بعض النقوش خاصة على ظفر الإصبع الكبير (الإبهام) لكل من اليد أو القدم. ومن المهم أن تبدو الأظافر بشكل جميل وأنيق

وألا يعيق طول الأظافر أو كثافة الطلاء من حرية الحركة واستعمال الأصابع بطريقة صحيحة وطبيعية.

الأدوات المستعملة في عملية طلاء الأظافر:

- إسفنج خاص لإبعاد الأصابع عن بعضها حتى تتم عملية الطلاء بطريقة مريحة.
- مجفف، عبارة عن جهاز يبعث من خلاله تيار من الهواء البارد، أو بالإمكان استعمال مجفف الشعر وضبط درجة حرارته على الهواء البارد، حيث إن معظم تلك الأجهزة مزودة بما يسمح بذلك.
- عدة ألوان من طلاء الأظافر بما فيها اللون الأبيض ذو اللمسة الباهتة.
- طلاء محتو على قطع مجهرية دقيقة ذات بريق فضي أو ذهبي أو ملون.
- طلاء أساس مقو للأظافر، وفي الوقت نفسه ذو لون أبيض شفاف، يستعمل كقاعدة لتسهيل بسط الطلاء الملون فوقه حتى لا تبدو الطبقات غير متجانسة (متقطعة).
- طلاء شفاف عادي.
- طلاء لماع شفاف.
- طلاء فضي شفاف.

راحة الأقدام في أثناء حمامك الأسبوعي:

حمامات الأقدام:



توجد في الأسواق أحواض خاصة يوضع فيها الماء وتقوم بتدفئته بطريقة كهربائية ويوضع الزيت أو المحلول المخصص لراحة الأقدام في الحوض وتغمس به القدمان.

وبعض هذه الأجهزة مزودة بذبذبات واهتزازات آلية لعمل تدليك للقدمين حتى يتم الشعور بالإسترخاء والراحة ونجدها مزودة بمفتاح تشغيل مؤقت بحيث يتم ضبطها على عدد الدقائق المطلوبة.

للأقدام المتعبة:

ضعي قدميك في ماء ساخن بدرجة ٣٨° ثم ضعيهما في ماء بارد، وتكرر العملية خمس عشرة مرة ثم تجفف ويوضع الكريم المرطب.

للأقدام التي تعرق كثيراً:

يحضر محلول من:

- ٥٠ جم من مسحوق الشبة (تباع عند العطار) +٣ لتر ماء فاتر وتغمس القدمين فيه.
- ١٠٠ جم من بودرة التلك +٣ لتر ماء فاتر ثم تغمس القدمين فيه.

للأقدام السميكة:

- غمس القدمين في ماء فاتر مدة ربع ساعة ثم نثر بودرة التلك المحتوية على مسحوق الشبة (تباع لدى العطار) والنشا بنسب متساوية تشكل ٢٥٪ من حجم بودرة التلك.
- غمس القدمين في حمام دافئ به جلسرين (يباع بالصيدليات).

للأقدام المتشققة:

تغمس القدمان في الماء الحار كل مساء، ثم يوضع عليها مزيج من الجلسرين وعصير الليمون بنسب متساوية، وتدلك القدمان جيداً ثم يلبس جورب قطني حتى الصباح.

استبانة (٣) الحذاء:



لقد عرف الناس منذ زمن بعيد أن الحذاء يلعب دوراً مهماً في شخصية المرأة، وقد كان اليابانيون يلبسون البنات أحذية حديدية منذ ولادتهن حتى تظل القدم محتفظة بقالب جميل وحجم مقبول. كما أن الحذاء يضيف على المرأة جاذبية في قوامها ويزيدها رشاقة.

عزيزتي سواء أكنت فتاة عادية أو فتاة رياضية، فما عليك سوى الإجابة على هذه الاستبانة ومن ثم الاطلاع على تحليلها للاستفادة.

هـل:

١- يهمك عند اختيار الحذاء

صحة القدمين ☐ شكل الحذاء ☐ الكعب العالي ☐ السعر ☐ الماركة

٢- تقومين باقتناء الأحذية المصنوعة من

الجلد الطبيعي ☐ الجلد الصناعي ☐ القماش ☐ مواد أخرى

٣- تعرفين كيفية العناية بالجلد الطبيعي؟

☐ نعم ☐ لا

٤- تستعملين الحذاء نفسه يومياً؟

☐ نعم ☐ لا ☐ أحياناً

٥- تعملين على تهوية حذائك يومياً وتعريضه للشمس؟

نعم ☐ لا ☐ أحياناً

٦- تقومين بعد خلع الحذاء بوضعه بالصندوق الخاص به دون تهوية؟

☐ نعم لا ☐ أحياناً

٧- تعلمين أن الأحذية المغلقة مصدر لإصابة أصابع القدمين بالفطريات؟

□ نعم □ لا

٨- أصيبت قدمك بما يسمى "مسمار" إصبع القدم؟

□ نعم □ لا

٩- لديك معلومات عن المضاعفات التي تصيب القدم من لبس حذاء غير مناسب؟

□ نعم □ لا

١٠- تعرفين أن الوقوف لمدة طويلة يقتضي لبس نوع معين من الأحذية؟

□ نعم □ لا

١١- تعلمين أن هناك نوعاً من الأقدام تسمى "القدم المسطحة" تقتضي لبس نوع معين من الأحذية؟

□ نعم □ لا

١٢- تفضلين الأحذية الرياضية عند ممارستك للرياضة اليومية؟

□ نعم □ لا □ أحياناً

١٣- تلبسين الحذاء المغلق في أوقات الصيف مع جوارب؟

□ نعم □ لا □ أحياناً

١٤- تقومين بتغيير الجوارب يوميا؟

□ نعم □ لا □ أحياناً

١٥- تفضلين الجوارب المصنوعة من مادة

□ قطنية □ نايلون □ خليط

١٦- تطلبين من الفني المختص بالأحذية مساعدتك في جعل الحذاء أكثر راحة لقدميك؟

نعم _ لا أحياناً

تحليل استبانة (٣) الحذاء:

عزيزتي العروسة:

إنك تتسوقين حالياً في معارض الأحذية وتشترين ما يعجبك شكله ولونه من المعروضات. فهل فكرت في صحة القدمين قبل التفكير في جمال منظر الأحذية ذات الكعب العالي وذات الماركات العالمية والأسعار الباهظة. أنت تحللين لنفسك اقتناء كل غال لأنك "عروس اليوم"، ولكن لا تنسي أنك "أم الغد". أسعدي نفسك باقتناء الجلد الطبيعي المريح للقدمين، وكلنا يعلم انه غالي الثمن، ولكنه يحتفظ بثمنه لأنه صحي ومريح إذا عرفت كيف تعتني به. إن طرق العناية لا تنحصر في تنظيف جلد الحذاء من الخارج وإضفاء اللمعان عليه، ولكن ينبغي الانتباه لضرورة تهوية الحذاء في تيار هوائي -على الأقل- إن لم يوضع في أشعة الشمس. ولا تضعي حذاءك الجميل في صندوقه أو علبته الخاصة إلا بعد التأكد من جفافه من العرق. تعلمين أن الأحذية المغلقة من الأمام أو من جميع الجهات تكون مصدراً لإصابة أصابع القدمين بالفطريات التي ينبعث منها الرائحة غير المستحبة، كما تترك حكة وآثاراً على الجلد ما بين أصابع القدمين. وينبغي رش بضع ذرات من البودرة الطبية المضادة للفطريات بين أصابعك بعد تجفيف هذه المنطقة جيداً؛ وذلك قبل لبس الحذاء، وإذا كنت تشكين من وجود ما يسمى "بالمسمار" بأحد أصابع قدميك - وهو جزء من جلد القدمين يكون يابساً ومرتفعاً عن سطح الإصبع - فاعلمي أن الحذاء الضيق أو غير المريح لقدميك هو السبب الرئيس لهذه الإصابة. ومن الممكن علاج "المسمار" بطلاء المنطقة المصابة بمحلول يباع في

الصيدليات من أجل إذابة طبقات الخلايا المتراكمة والتخلص منه. بالإضافة لذلك فإن لبس الحذاء غير المناسب يؤدي إلى الإصابة بالصداع بالرأس والى الشكوى من الآلام بأسفل الظهر، كما يؤثر على طريقة المشي ويترك آلاماً بالساقين والركبتين. وننصحك إذا كان عملك أو نشاطك اليومي يقتضي وقوفك لمدة طويلة فما عليك سوى تأمين حذاء جيد صحي ومريح جداً حتى يمكنك القيام بعملك وأنت في غاية الراحة. وإذا كنت من ذوات الأقدام "المسطحة" فلا تترددي في طلب المساعدة من المختصة حتى تحدد لك نوع التمارين اليومية الضرورة لسلامة قدميك وكذلك نوع الحذاء الواجب استعماله لتصحيح وضع قدميك.

وعند ممارستك للألعاب الرياضية أو المشي، ننصحك بلبس الأحذية الرياضية التي تجعل قدميك في وضع صحي مما يشعرك بالرضا. كما ينبغي في الصيف لبس الأحذية المفتوحة حتى تتعرض الأصابع للتهوية وأشعة الشمس التي تقتل الفطريات والجراثيم، خاصة وأن فترة الصيف يتصف فيها الطقس بالحرارة الشديدة وكذلك الرطوبة في بعض البلاد، مما يجعل القدمين بحاجة ماسة للتهوية والبقاء جافة. ولا يفضل لبس الجوارب صيفاً لأنها تزيد من تعرق القدمين وخاصة الجوارب النسائية المصنوعة من مواد غير قطنية مثل: النايلون وخلافه. وإذا لبست الجوارب فعليك بتغييرها يومياً ويفضل الابتعاد عن الجوارب المصنوعة من نسيج صناعي. وإذا كان لديك حذاء غير مريح فبإمكانك الذهاب للفني المختص للتعرف على السبب الذي جعله غير مريح. وباستطاعته مساعدتك في تليين جلد الحذاء إذا كان مصنوعاً من جلد طبيعي، وكذلك استعمال بعض الإضافات والمكملات التي تجعل منه حذاء جيدا وصحياً. وإليك هذا الجدول الذي يوضح المقاسات العالمية للأحذية حتى يمكنك اقتناء الحذاء المناسب دون عناء.

المقاسات العالمية للأحذية:

	الصناعة		
	إنجليزي	أوروبي	أمريكي
المقاس	٥-٢	٣٥	٤
	٥-٣	٣٧	٥
	٥-٤	٣٨	٦
	٥-٥	٣٩	٧
	٥-٦	٤٠	٨
	٥-٧	٤٢	٩

استبانة (٤) الحقيبة:

عزيزتي الفتاة باستطاعتك الإجابة عن الأسئلة التالية للتعرف عن قرب على بعض جوانب شخصيتك:

هل:

١- تفضلين أن تكون حقيبة يدك

□ عادية □ ماركة عالمية □ ماركة معروفة للأخريات

٢- تقتنين الحقيبة المصنوعة من

□ الجلد الطبيعي □ الجلد الصناعي □ القماش □ مواد أخرى

٣- تعتقدين أن استعمال الحقيبة ضروري؟

□ نعم □ لا □ أحياناً

٤- تضعين في حقيبة يدك اليومية

تلفون ☐ مرآة ☐ مشط ☐ عطر ☐ نظارة ☐ قلم ☐

طاقات ☐ أدوات الزينة ☐ علبة خياطة ☐ منديل ☐ دواء ☐

علكة ☐ مصحف ☐ كتب ☐ مفاتيح ☐

٥- عندما تكونين دون حقيبة تشعرين وكأنك دون

هوية ☐ مسؤولية ☐ أنوثة ☐

٦- تحبين أن تكون حقيبة السهرة

كبيرة ☐ صغيرة ☐ ماركة مشهورة ☐ تحفة رائعة ☐ عادية ☐

كلاسيكية ☐ حسب الموضة ☐

٧- تحتفظين بحقيبة يدك طالما حالتها جيدة؟

نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐

٨- تفضلين التخلص من حقيبة السهرة لشراء غيرها؟

نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐

٩- إذا اشتريت حقيبة سهرة تحتفظين بها كتحفة رائعة؟

نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐

١٠- حاولت صنع حقيبة سهرة بنفسك من قماش ثوبك نفسه؟

نعم ☐ لا ☐

١١- تعلمين أنه بإمكانك صنع حقيبة سهرة متميزة بالخرز وغيره؟

نعم ☐ لا ☐

١٢- تعرفين طريقة صنع حقيبة سهرة متميزة من الصوف أو الحرير باستخدام إبرة الكروشيه؟

نعم لا

تحليل استبانة (٤) الحقيبة:

إن حقيبتك دليل على شخصيتك وعلى نوع عملك أو هواياتك المفضلة، إن لكل شخصية نوعية معينة من حقائب اليد النسائية. وإذا لاحظت بنفسك ستجدين أن حقيبة المعلمة بالمدرسة والأستاذة بالجامعة تختلف عن حقيبة طبيبة العائلة كما تختلف عن حقيبة طبيبة الأسنان. أما الرسامة أو مهندسة التصميم الداخلي فتختلف حقيبة كل منهما أيضاً. وهكذا... كل فيما يخصه وإذا كنت تفضلين الحقيبة ذات الماركة العالمية فليس في هذا أي مساءلة سوى أن الحقيبة العادية لا تقل جمالاً وجودة عن الماركات المعروفة، مع أن فارق السعر كبير جداً وقد يفوق الوصف. وأنصحك بالحقيبة التي تعيش معك عمراً طويلاً سواء أكانت من الجلد الطبيعي أو الصناعي أو القماش، ولكن أهمس بأذنك "إن الجلد الطبيعي يعيش عشرات السنين إذا أحسنت معاملته".

وتحب الكثيرات اقتناء حقيبة اليد وحملها في السوق وفي العمل وفي الزيارات العائلية حيث لا غنى عنها. ولكن هناك حاجيات مشتركة في الحقيبة مهما اختلفت هوية صاحبتها، ألا وأهمها بطاقتك الشخصية، ويلي ذلك - حسب اهتمامات كل فرد ببعض الأشياء الضرورية - القلم ونظارة القراءة. ففي الوقت الضائع يفيد استعمال القلم في الكتابة حتى ولو كتبت بعض الخواطر اليومية، المهم أن تحاولي الكتابة. ومن السيدات من تفضل قراءة القرآن الكريم في الوقت الضائع أو قراءة كتاب مفيد فنجدها تحتفظ في حقيبتها بالمصحف والكتاب.

كما أن هناك من تحب الثرثرة في هاتفها الجوال في أي وقت كان. وأخرى نجدها تطالع إطلالتها في المرآة الموجودة في حقيبتها لتصلح من شعرها وهندامها. وهناك أخريات يفضلن إفراغ طاقتهن المحتبسة بمضغ العلك الذي يضعنه في حقائبهن من أجل إزعاج الأخريات بطريقة المضغ التي تدل على التحدي لما يواجههن من المشكلات اليومية.

فإذا ظهرت دون حقيبة فإنك بلاشك من الممكن أن تنسي بطاقات الائتمان أو الدواء أو المفاتيح الخاصة بك في المنزل. أما إذا حضرت مناسبة سارة أو سهرة فبالطبع فإن استعمالك لحقيبة يدوية صغيرة على شكل تحفة رائعة أو حقيبة كلاسيكية يمنحك النضج والأنوثة. وحاولي الاحتفاظ بحقائبك حتى القديمة منها؛ لأنه بإمكانك تجديدها بإضافة سلسلة جديدة بدل القديمة أو وضع دبوس جديد رائع مكان القفل القديم وغير ذلك. وبإمكانك القيام بنفسك بصنع حقيبة جميلة مميزة الشكل. وما عليك سوى اقتناء الكتب التي تعلم الفنون والأشغال اليدوية.

استبانة (٥) الملابس:

عزيزتي الفتاة سواء أكنت بالمرحلة الجامعية أو ما قبلها أود منك الإجابة عما يناسبك من هذه الأسئلة حتى تتمكني من معرفة بعض الأمور التي كانت تخفى عليك والتي تعد مقياساً من مقاييس شخصيتك.

هل:

١- تفضلين الذهاب إلى الجامعة مرتدية

الزي الرسمي   الزي المناسب   الزي الغالي   الزي الغريب

٢- تذهبين إلى العمل مرتدية

الزي المحتشم الزي المناسب الزي الغالي الزي الغريب

٣- تحضرين حفل زفاف إحدى قريباتك أو زميلاتك بارتدائك

الزي المحتشم الزي غير المحتشم الزي باهظ الثمن

الزي المناسب الزي الجديد الزي الغريب

٤- تقومين بتصميم ملابسك بنفسك؟

نعم لا أحياناً دائماً

٥- إذا وجدت ملابس جميلة مخفضة السعر تقومين بشرائها؟

نعم لا أحياناً دائماً

٦- إذا قمت باختيار ملابس مخفضة تعملين على تعديل الموديل؟

نعم لا أحياناً دائماً

٧- الألوان المناسبة لك لفترة الصباح وما بعد الظهر

الأبيض الأسود اللون الفاتح الزاهي اللون الغامق

الفضي الذهبي المشجر المنقط المقلم

٨- الألوان المستعملة لأزياء المساء والسهرة من قبلك

الأبيض الأسود اللون الفاتح اللون الغامق الفضي

الذهبي المشجر المنقط المقلم

٩- تفضلين الأقمشة بأنواعها المختلفة

□ الشفافة □ العادية □ الحريرية □ القطنية □ الصوفية

□ خليط □ بولي استر □ ساتان □ تفتاه □ دانتيل

□ مخمل □ جميعها

١٠- تفضلين في وقت الصباح ارتداء

□ تنورة وبلوزة □ ثوب □ طقم رسمي □ بنطلون وبلوزة أخرى

١١- ترتدين في أثناء وجودك في المنزل

□ ملابس رياضية □ بنطلون وبلوزة □ فستان □ ملابس نوم

□ ثوب □ الزي الشعبي □ أخرى

١٢- تلبسين في حفلات المساء والسهرة والأفراح

□ الزي الشعبي □ بنطلون وجاكيت □ تنورة وجاكيت

□ فستان □ أخرى

١٣- تقلدين الأخريات عند اختيار ملابسك؟

□ نعم □ لا □ أحياناً □ دائماً

١٤- تحبين اتباع خطوط الموضة عند اقتناء ملابسك؟

□ نعم □ لا أحيانا □ دائما

١٥- تقبلين النقد من الأخريات بخصوص ما ترتدين؟

□ نعم □ لا □ أحياناً □ دائماً

١٦- عندما تقوم والدتك أو أختك أو زوجك بانتقاد ملابسك

□ تتقبلين تغضبين □ لا تبالين □ تحاولين إرضاءهم

١٧- في نظرك أن ملابسك تعكس شخصيتك؟

□ نعم □ لا □ أحياناً

١٨- طريقة اختيارك لملابسك

□ سليمة □ غير سليمة □ راقية □ غير راقية

□ مناسبة □ غير مناسبة □ جريئة □ لا أدري

١٩- ثوب خطوبتك لابد أن يكون

□ محتشماً □ غير محتشم □ عادياً □ مبتكراً

□ ماركة عالمية □ باهظ الثمن

٢٠- تفضلين أن يكون ثوب زفافك

□ محتشماً □ غير محتشم □ أسطورة □ مبتكراً

□ ماركة عالمية □ باهظ الثمن □ مناسباً

٢١- تملكين ما يسمى صندوق العروسة؟

□ نعم □ لا

٢٢- تعرفت على خزانة جدتك وأمك؟

□ نعم □ لا

تحليل استبانة (٥) الملابس:

الملابس:



كان العرب وغيرهم من الأمم ومازالوا منذ القدم يتفاخرون فيما بينهم بالملبس من حيث جودة القماش وحسن الهندام وغيره، مما يدل على مقدرة ذلك الفرد على اقتناء الغالي والنفيس، وبذلك يعرف بعلو المنزلة والقدر

أمام الآخرين، فنجد الفتيات على وجه الخصوص يتنافسن على الظهور في المناسبات الخاصة بارتداء الأزياء النفيسة والغريبة، ويتفاخرن بنوعية القماش بل وبالمصدر الذي شُريت تلك الملابس منه، ومنهن من يضفي ملبسها على مظهرها الكبر والعياذ بالله، بدلاً من أن يزيدها حسناً وجمالاً؛ لأن الكبر يؤدي إلى الخيلاء والعجب بالنفس مما يذهب بهاء الوجه وعلو القدر. وكلنا يعرف أن ثوب العروس في معظم الأحوال يرخي ذيله لعدة أمتار وراء العروس التي تزف في ذلك الثوب وكأنها طاووس يتمايل ويتخايل بجماله الأخاذ. إن الله سبحانه وتعالى حذرنا في كتابه العزيز فقال: **﴿ولا تَمْشِ في الأَرْضِ مرحا إنَّ اللَّهَ لا يُحبُّ كُلَّ مُختالٍ فَخُورٍ﴾** (لقمان:١٨).

إذاً فهذه الآية الكريمة دلالة على حرص ديننا الحنيف على تنقية النفس مما قد يصيبها من الخلق المذموم، ألا وهو الكبر والخيلاء، فحذرنا النبي ﷺ فقال: «**لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر**» رواه مسلم. كما ينهى النبي ﷺ عن إسبال الثوب فقال: «**ما أسفل من الكعبين من الإزار ففي النار**» رواه البخاري. ويخص هنا إزار الرجل، أما عن التوجيه النبوي الشريف بما يحفظ للمرأة حياءها ويبعدها عن الشعور بالعجب بالنفس ويحميها من نظرات عيون الغرباء، فإن النبي ﷺ قال بصدد طول ذيل ثوب المرأة: «**ترخيه ذراعاً لا تزد عليه**» حديث صحيح. وذلك عندما أجاب أم المؤمنين أم سلمه رضي الله عنها بهذا الجواب الشافي الذي أرشدها فيه الإرشاد الوافي إلى ما تحفظ به المرأة لنفسها حرمتها. وعفتها وفي الوقت نفسه بما لايدخل إلى نفسها الخيلاء. وإليك المقاسات العالمية للقمصان والستر.

المقاسات العالمية للقمصان و الستر:

	الصناعة	
	أوروبي	أمريكي
المقاس	٣٨	٣٢
	٤٠	٣٤
	٤٢	٣٦
	٤٤	٣٨
	٤٦	٤٠
	٤٨	٤٢
	٥٠	٤٤
	٥٢	٤٦

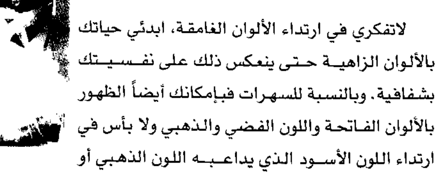
عزيزتي:

إذا كنت مازلت فتاة جامعية فهل تفضلين الذهاب إلى الجامعة بالزي الرسمي؟ من الأفضل الذهاب بالزي الرسمي ولكن لماذا تقومين بارتداء زي غريب، وهل في اعتقادك أن تميزك بزي غال سوف يجعل منك محط أنظار الأخريات!! إن الجامعة دار علم لا يناسبها سوى الزي الرسمي أو الزي المناسب الذي يليق بمكانتك. وإذا كنت موظفة فأنت بلاشك تفضلين الزي المحتشم المناسب أما عند حضور حفلات الزفاف فإن المدعوات يتبارين في الظهور بالزي باهظ الثمن وإن كان بعيداً عن الحشمة والوقار، وحتى لو عرفن أنه غير مناسب مع عادات المجتمع، إلا أن بعض الفتيات ممن في سن الزواج يفضلن لفت الأنظار بأزياء غريبة وغير مناسبة. هل تعلمت كيف تقومين بتصميم ملابسك بنفسك. وإذا وجدت ثوباً مناسباً من حيث القماش فبإمكانك اقتناء هذا الثوب وإضفاء بعض اللمسات عليه لتغيير الموديل بالطريقة التي تتناسب مع ذوقك

الرفيع وإطلالتك، وحتماً سيلقى استحسان صديقاتك. إن ملابسك في أوقات الصباح قد تكون عبارة عن تنورة وبلوزة أو بنطلون وبلوزة أو ثوب أو طقم رسمي؛ وذلك حسب نوع المكان والزمان والمناسبة. ولكن في أثناء وجودك في المنزل فيمكنك الشعور بالراحة التامة عندما تلبسين ملابس رياضية أو ملابس البيت أو الزي الشعبي، ما يسمى "الجلابية" التي تمنح النساء الراحة وسهولة الحركة، وفي الوقت نفسه تذكرهن بالأمجاد وتعمل على إحياء التراث في نفوسهن.

لاتدعي للتقليد الأعمى للأخريات طريقاً إلى حياتك ومثلي نفسك بذاتك شخصياً دون تقليد أو جري وراء ما يسمى "الموضة". وكوني ذات صدر رحب بحيث لا تنفعلي عندما تتوجه إحداهن بتوجيه النقد لما ترتدين، سواء أكانت صديقتك أم غير ذلك، سواء أكان النقد لاذعاً أو أقل من ذلك. أما إذا قامت والدتك أو أختك أو زوجك بتوجيه النقد لملابسك أو طريقة اختيارك لملابسك فلا تغضبي وحاولي إرضاء ذوق زوجك على الأقل إذا كنت متزوجة، وإذا لم تكوني كذلك فينبغي أيضاً إرضاء من يعيشون معك من أهلك، وعليك أن تأخذي رأيهم في عين الاعتبار، فقد تكون طريقة اختيارك لملابسك مناسبة أو غير سليمة أو غير راقية أو جريئة واحذري من الأخيرة.

أيتها العروس الجميلة:



لاتفكري في ارتداء الألوان الغامقة، ابدئي حياتك بالألوان الزاهية حتى ينعكس ذلك على نفسيتك بشفافية. وبالنسبة للسهرات فبإمكانك أيضاً الظهور بالألوان الفاتحة واللون الفضي والذهبي ولا بأس في ارتداء اللون الأسود الذي يداعبه اللون الذهبي أو الفضي أما بالنسبة للأقمشة الجميلة فمنها الشفاف ومنها الحريري الملمس والصنع الذي يمنحك الشفافية. أما الساتان والتفتاة فستشعرين معها بالأناقة.

كما أن قماش الدانتيل يمنحك شعوراً بالدلال بينما المخمل يعطيك دفئاً داخليا. أما الأقمشة القطنية فإنها تشعرك بالبساطة والانطلاق، ولكن الأقمشة الصوفية تحتضن جسدك بالحرارة المنبعثة منها فتشعرين بالطمأنينة. أما فستان خطوبتك فأنت تحلمين به حتى لو كنت "غير مخطوبة" بعد، وإذا كنت فتاة مخطوبة فاعلمي أن ثوب خطوبتك عندما يكون محتشماً وبسيطاً فسوف يكون مبتكراً في الوقت نفسه ولا تغرك الماركة العالمية باهظة الثمن. أما ثوب زفافك - إن كان زفافك قد اقترب- فإنه أحد أحلامك بلاشك، وسنناقش كل ما يخص ثوب زفافك بالتفصيل في هذا الكتاب. إن جمال المظهر أمر مطلوب ومهم للجنسين؛ لذا احرصي على أناقتك بشكل طبيعي وهادئ وبلا إسراف أو تكلف.

وبإمكانك استعمال الثوب الواحد عدة مرات وبأشكال مختلفة خاصة إذا كنت محافظة على ثبات وزنك في حدود المعقول، بواقع نقص أو زيادة (١-٣) كيلو جرام كلما تقدم بك العمر خمس سنوات، ولكن كيف ذلك؟ أهو ضرب من الخيال!! يمكنك ذلك لو اتبعت الغذاء المتوازن مصحوباً بالرياضة الخفيفة أو المشي مدة نصف ساعة يومياً، ولا يعتبر عمل المنزل من ضمن الرياضة ولا يعادل فائدة المشي، والتجربة خير برهان.

أما بالنسبة للملابس فإنني على يقين بأنك سوف تجدين استحساناً كبيراً من الصديقات ومن نفسك أيضاً، فقد تقتنين فستاناً أو ثوباً متناغماً مع تفاصيل جسمك ومناسباً تماماً لشخصيتك، ومع ذلك فإن ثمنه مشجع جداً، كما يعد ثوباً رائعاً وذا لون هادئ، وقد يكون بلا نقوش أو رسومات، ولنفترض بأنه ثوب أسود اللون صُنع من قماش حريري أو ساتان أو مخمل وذو أكمام قد تكون مختلفة الأطوال (نصف كم أو كم طويل) وقماشه خال من أية نقوش أو زخارف أو نقط أو دوائر وليكن الموديل ذا طابع محتشم.

فإنه يمكنك الظهور بهذا الثوب في عدة مناسبات مختلفة وذلك على النحو التالي:



❀ ارتدي هذا الثوب الأسود وقومي بالتركيز على استعمال مكملات الزينة "الاكسسوار" من النوع الراقي خاصة القلادة بمنطقة الرقبة، بالإضافة لتجميل الأذنين بوضع حلق كبير متناسق مع القلادة، بحيث يتناسب مع حجم الوجه وتسريحة الشعر. واختاري حذاء مناسباً مع حقيبته مما يوجد لديك بالخزانة، فإذا كان "الاكسسوار" ذهبي اللون فليكن طقم الحذاء والحقيبة ذهبيين أيضاً، وهكذا بالنسبة للون الفضي، علماً بأنه من السهل ارتداء درجات اللونين الذهبي - كالبني الذهبي والبيج الأصفر - أو الفضي كالرمادي أيضاً، أما إذا كان "الاكسسوار" ملوناً فليكن طقم الحذاء والحقيبة إما ملوناً بلون ينعكس على لون "الاكسسوار" أو أسود. ويمكنك تغيير هذا الطقم الأسود إلى ملون أيضاً؛ وذلك باستعمال أي "بروش" ملون في الحقيبة وآخران أصغر منه بالحذاء.

❀ يمكنك الاستغناء عن القلادة واستعمال "بروش" راق مع وشاح ذي ورود ناعمة رائعة عليها بعض التطريز بالأحجار اللامعة الملونة التي تعكس جمال "البروش".

❀ يمكنك ارتداء وشاح ذهبي أو فضي أو أسود أو ملون مصنوع يدوياً من تشكيلات الكروشيه بخيوط حريرية أو "شال" مصنوع من الدانتيل الرقيق المفرغ سواء أكان مطرزاً أو عادياً، وإذا كان الجو بارداً فيمكنك استعمال "الشال" المخملي الأسود المحلى بأهداب سوداء أو فضية أو ذهبية اللون أو

أهداب مصنوعة من الخرز أو اللؤلؤ الصناعي. وإن كانت لديك قطعة من الفراء الصناعي فيمكنك ارتداءها حسب نوع الفراء والموديل، فإما توضع مثل الوشاح على الكتفين معاً أو تستعمل لأحد الأكتاف فقط أو توضع مثل القلادة بحيث تلف حول الرقبة أو تنسدل لأسفل مثل الوشاح. أما الفراء الطبيعي فإن لاقتنائه وحفظه تعليمات خاصة ولكن لا مانع من استعماله إذا كان متوفراً لديك.

- يمكنك ارتداء الثوب الأسود نفسه ويلبس فوقه رداء طويل من قماش أسود شفاف ودون أكمام، وليكن فضفاضاً وذا فتحة إما من الأمام أو من أحد الجوانب أو ذا فتحة طويلة من الخلف، ويغلق من عند الصدر بواسطة بروش جميل أو إزرار كبير لامع وراق، كما يمكنك ارتداء وشاح طويل على الرقبة من نوع ذلك القماش الشفاف نفسه، ذي أهداب من خيوط أو خرز بألوان فضية أو ذهبية أو سوداء لامعة.

- بإمكانك ارتداء جاكيت مع الثوب الأسود نفسه سواء أكان الجاكيت دون أكمام أو ذا أكمام طويلة، ولا يشترط اللون أو نوع القماش فسوف يتم اختيارك لأي نوع من القماش ذي نقشة أو تطريز خفيف بحيث يتناغم مع اللون الأسود الأساسي للثوب، كما قد يكون القماش أسود مموجاً باللون الذهبي أو الفضي.

- باستعمال مجموعة من الورود الحريرية المتناسقة الألوان مرة أخرى يمكنك الظهور بنفس الفستان، ولتكن تلك (الباقة) الجميلة الملونة الصغيرة مرتبة على كتفك الأيسر بحيث تتدلى فروعها الدقيقة الخضراء إلى الأسفل. وتحمل بعض البراعم الملونة





الرقيقة الصغيرة، وسوف تكونين محط أنظار الجميع لو قمت برفع الشعر قليلاً إلى الأعلى مع إضافة بعض تلك البراعم الملونة الصغيرة إلى الخصلات الرقيقة المرفوعة؛ وذلك حسب طول وكثافة الشعر ليكتمل التناغم. كما يمكنك استبدال تلك الورود بمجموعة أخرى من الورود المطرزة بالخرز أو اللؤلؤ أو الأحجار الذهبية فقط أو الفضية أو السوداء. وعلى كل حال فإن "موضة" وضع الورود على الأكتاف قد عادت من جديد للظهور، هذا بالرغم من غيابها في الخمس سنوات الماضية، كما أن استعمال الورود المصنوعة من القش والخشب الخفيف والمواد الأخرى غير القماش لتجميل الأثواب أصبحت تغزو الموضة.

❀ يمكنك استعمال الحزام على خصرك بأشكاله المختلفة لإضفاء رقة وروعة على ذلك الثوب الأسود، فهناك الحزام المخملي والذهبي والفضي واللامع بالأحجار المتلألئة اللون أو المطرز بحبات اللؤلؤ المنثورة بطريقة رائعة، كما قد يصاحبها بعض من الأصداف الطبيعية أو الصناعية. إن الحزام في المنطقة العربية وخاصة في بلاد اليمن ومنطقة الخليج يمثل قطعة خاصة للمرأة، فكثير من النساء يمتلكن حزاماً من الذهب أو الفضة الخالصين؛ لذا فإن استعمال الحزام الذهبي أو الفضي سيكون بحد ذاته محط أنظار الأخريات اللاتي كانت أمنية إحداهن اقتنائه ذات يوم.

❀ وبالفعل تستطيعين أن تكوني على درجة عالية من الأناقة عند حضورك أي حفل رائع يجسد مناسبة سعيدة. وبذلك تكونين قد قمت باستعمال ثوبك أكثر من مرة.

كيف تصححين العيوب الجسدية باختيار ملابسك؟

عزيزتي:



أنت تعلمين أن لكل امرأة ناضجة قوام خاص بها لا يشبه غيرها. كما أن ذكاءها ونضجها يساعدانها على توظيف ما آتاها الله من جمال جسدي، وبذلك تتميز بإطلالة رائعة. إليك بعض اللمسات التي تساعدك في إظهار جمالك:

١- الرقبة:

- أ. إذا كانت رقبتك قصيرة فابتعدي عن لبس القبة العالية؛ لأنها تقصر القامة.
- ب. عكس الحالة السابقة فإن المرأة التي تمتاز برقبة طويلة عندما ترتدي الملابس ذات القبة (الياقة) العالية تُظهر بذلك جمال أكتافها سواء كان الثوب ذا أكمام قصيرة أو طويلة أو دون أكمام، كما أن الرأس في الحالة الأولى تبدو ملتصقة بالكتفين فيبدو النصف العلوي من الجسم أقصر من حقيقته، أما في الحالة الثانية فإن جمال طول الرقبة يجعل من الرأس تاجاً يتوج صاحبته ويجعل قوامها الممشوق يظهر بشكل غاية في الروعة.

٢- الكتفين:

- أ. إذا كانت المسافة بين رأس كل من الكتفين قصيرة وتبرز بوضوح عظام الترقوة ورأس الكتف، فبإمكانك ارتداء الملابس فاتحة اللون ذات "الكشكش" أو "المتموجة" في منطقة الرقبة والكتفين، كما يصلح تطريز منطقة الكتفين حتى تعطي اتساعاً لها وتغطي أيضاً المنطقة التي تبرز بها العظام.
- ب. إذا كانت أكتافك عريضة وممتلئة أو عريضة مع ظهور وبروز العظام في تلك المنطقة. فإنه يناسبك ارتداء الملابس التي تميل للألوان الغامقة

في منطقة الصدر حتى تصغر من حجم منطقة الكتفين، وينفعك القماش المرن (strech) حتى يظهر جسمك وكأنه أصغر من مقاسه الطبيعي. علماً بأن القماش الغامق والمفرغ "الدانتيل المرن" وكذلك القماش ذو الخطوط الطولية يمنحك حجماً أقل من الواقع، وابتعدي عن إضافة "الكشكش" أو تطريز منطقة الأكتاف والصدر حتى لا يبدو حجمها أكبر.

٣- الصدر:

- أ. إذا كانت منطقة الصدر ضعيفة، فعليك باتباع خطوات فقرة (٢-أ) نفسها.
- ب. إذا كانت منطقة الصدر ضخمة، فباتباعك خطوات فقرة (٢-ب) نفسها يمكنك تصغيرها مع الابتعاد عن الموديلات التي بها "كشكش" أو "كسرات"، لأنها تضفي حجماً على منطقة الصدر، بينما الموديلات البسيطة والملاصقة للجسم تفيد في حفظ منظرك جميلاً.

٤- العضد:

- أ. إذا كانت منطقة الذراعين (العضد) ضعيفة فعليك بإضفاء حجم عليها، وذلك بارتداء الأكمام الواسعة أو المنفوشة من القماش الخفيف مثل "الشيفون" أو "الشيفون الحريري" ذي اللون الفاتح إما لوناً واحداً أو مقلماً بخطوط عرضية أو مشجر أو منقطاً بدوائر واسعة ملونة.
- ب. إذا كانت منطقة الذراعين ممتلئة فإن المطلوب هو تصغير حجمها، بلبس الأكمام الضيقة والملتصقة بلون غامق سواء لون واحد أو لونين بخطوط طولية، وتجنبي المشجر والمنقط، ويكون القماش مرناً (strech)، أو مفرغ، "دانتيل" ولكن بتشكيلات دقيقة، وتجنبي الرسومات الكبيرة الحجم.

٥- الخصر:

- أ. إذا كان دوران خصرك "كبيراً" ولا يتناسب مع دوران صدرك والوركين، فننصحك بارتداء الثوب ذي القطعة الواحدة وذي اللون الواحد أيضاً، كما

يستعمل القماش المخطط طولياً، وكذلك القماش المتوسط السماكة والمرن، وتفضل القصات الطولية، وعدم تحديد منطقة الخصر بأي موديل، وعندما يلبس حزام على شكل ضفيرة رفيعة من المعدن الفضي أو الذهبي ويترك متدلياً دون تحديد منطقة الخصر، فإن ذلك يضفي طولاً على القامة.

ب. إذا كان خصرك محدداً ولكنه مرتفع على ناحية الصدر بحيث يكون النصف العلوي للجسم أقصر من المقاس الطبيعي له. فعليك بتحسين النسبة بين طول الجزء العلوي والسفلي للجسم؛ وذلك بتجنب تحديد منطقة الخصر بلبس الحزام العريض الذي يزيد الأمر سوءاً. ولكن يمكنك لبس حزام بشكل متدل ويكون معدنياً رفيعاً أو على شكل حلقات مفرغة بأشكال هندسية مختلفة مثل الشكل البيضاوي والمستطيل والمعين وليس الشكل المربع أو الدائري. وبإمكانك لبس حزام متدل لا يحدد شكل الخصر ذي قفل على شكل مثلث حاد الزوايا ومتساوي الساقين بحيث توجه قمة المثلث للأسفل حتى يمنح طولاً للنصف العلوي من الجسم. كما يمكن تفصيل هذا الموديل على القماش نفسه، وبإضافة قصّة عند الخصر على القماش بحيث تنزل بالخصر إلى أسفل بمقدار (١٧-٢٠) سنتيمتر؛ وذلك لإضافة طول للجزء العلوي من الجسم مما يجعله متناسقاً مع الجزء السفلي. أما بالنسبة للملابس فمن الأفضل لبس الثوب ذي القطعة الواحدة واللون الواحد، سواء أكان غامقاً أو فاتحاً. ولمن تفضل لبس القطعتين فسوف تكون ملابس الجزء العلوي عبارة عن بلوزة أو قميص و الجزء السفلي عبارة عن تنورة أو بنطال (بنطلون). وبإمكانك ترك البلوزة خارجاً بحيث تغطي جزءاً من أعلى التنورة أو البنطال (البنطلون)، ولا توضع البلوزة بالداخل أبداً، لأنها تقصر الجزء العلوي من الجسم أكثر فأكثر. وبإمكانك لبس الحزام الذي ذكرناه سابقاً فوق البلوزة أو القميص من الخارج. أما بالنسبة للألوان فيفضل أن تكون البلوزة ذات قماش

مشجر أو منقط أو مقلم طولياً.كما يفضل تجنب القماش المرن واللاصق بالجسم؛ لأنه يحدد بشدة جميع تفاصيل الجسم خاصة الجزء العلوي ولا يعطينا فرصة لتفادي عيوب الجسم في هذه الحالة. أما لبس السترة أو ما يعرف باسم "الجاكيت" سواء أكانت عادية في الطول أو تصل لأسفل القدم فوق التنورة أو البنطال (البنطلون) فإنه جدير بحل المشكلة على أن تغطي البلوزة منطقة البطن بأكملها من الخارج. أما التنورة والبنطال فإن لم تكن من قماش البلوزة نفسه فلتكن من قماش نصف سميك وتنتمي إلى فصيلة لون البلوزة نفسه وقد تكون أغمق من درجتها أو حتى من الألوان الداكنة.

ج. إذا كان خصرك عكس الحالة (٥ ب) أي محدداً ولكنه ينزل للأسفل بحيث يكون النصف العلوي للجسم أطول من المقاس الطبيعي له، فإنه ينبغي اتباع عكس ما ذكر سابقاً تحت الفقرة (٥ب).

٦- **البطن والأرداف:**

أ. عند ظهور بروز في البطن أو الأرداف فيفضل لبس البلوزة والتنورة على أن تكون البلوزة مغطية لجزء البطن البارز، ويستحسن ارتداء السترة فوقها سواء أكانت بطول البلوزة نفسه أو طوله يصل إلى أسفل القدم، وبإمكانك لبس ثوب مؤلف من قطعتين، واحدة ثوب داخلي عبارة عن قطعة واحدة ذات لون واحد والأخرى سترة خارجية من اللون نفسه أو من أي لون آخر بحيث يكون ساتراً لمنطقة البطن والأرداف، وقد تغلق السترة من عند منطقة البطن بدبوس جميل أو أزرار وخلافه. كما ينصح بلبس الجلابية أو الثوب الشعبي عند زيارة الأهل والصديقات واستقبال الضيوف بالمنزل. وهناك الوشاح الطويل الذي يمكن استعماله لمداراة منطقة البطن، حيث يمكن تشكيله بعدة أوضاع تغطي منطقة البطن بعفوية دون لفت الأنظار.

٧- القوام:

- أ. إذا كانت قامتك طويلة وكنت رشيقة فماذا تلبسين؟ تجنبي لبس الأحذية ذات الرقبة الطويلة (الحذاء الشتوي) وكذلك ذات الكعب العالي، ولا تطيلي ذيل ثوبك: لأن هذا يمنحك مزيداً من الطول، وإذا لبست البنطال ووضعت البلوزة أو القميص من الداخل فإن هذا يزيدك طولاً، حاولي أن يكون طول البلوزة أو السترة مغطياً لمنطقة البطن والأرداف وليس أطول من ذلك، كما أن لبس بلوزة فضفاضة يمنحك قامة أقل طولاً. إن لبسك للأقمشة ذات الخطوط العرضية يجعل قامتك أقل طولاً هذا إن لم تكوني من البدينات، وتجنبي لبس الخطوط الطولية؛ لأنها تزيدك طولاً ونحافة. تجنبي أيضاً الموديلات المعقدة؛ لأنها تزيد من ضخامة جسمك حيث تبدو المرأة طويلة القامة أقرب إلى الضخامة غالباً حتى وإن كانت نحيفة أو رشيقة. عليك أيضاً تجنب لبس الألوان القاتمة حيث تجعلك تبدين نحيفة وأكثر طولاً، أما اللون الأبيض والألوان القوية "الصارخة" فتمنحك ضخامة؛ لذا عليك باستعمال الألوان الترابية (فصيلة البني) ومجموعة اللون الأزرق والبنفسجي.
- ب. إذا كانت قامتك قصيرة ونحيفة فبإمكانك اتباع الآتي: لبس الأحذية الشتوية ذات الرقبة الطويلة والكعب العالي، ولبس الأحذية الصيفية المفتوحة وذات الكعب العالي أيضاً. وإطالة ذيل الثوب أو البنطال حتى يغطي على ارتفاع الحذاء. استعملي الأقمشة ذات الخطوط الطويلة العريضة، استعملي نظام القطعة الواحدة ذات اللون الواحد ولتكن بيضاء اللون أو فاتحة اللون أو ذات ورود مع الاهتمام بفتحة الثوب من ناحية القبّة (الياقة) عند الرقبة، فليكن على هذا الشكل (٧) حتى يمنح نصفك العلوي المزيد من الطول فيصبح متناسقاً مع نصفك السفلي الذي قد استعملت الكعب العالي لإطالته.

ج. ذوات القامة القصيرة والبدينات: عليهن اتباع ما ذكر في الفقرة (٧ ب) نفسه مع استعمال الأقمشة ذات الخطوط الطولية الرفيعة وكذلك نظام القطعة الواحدة التي ينبغي أن تكون ذات لون داكن ليمنحهن طولاً ونحافة.

عزيزتي:



تجنبي لبس القماش ذا الورود الكبيرة أو المنقط بدوائر ويمكنك لبس ثوب طويل نصفه طولياً غامق اللون والنصف الآخر من فصيلة هذا اللون نفسه ولكن أقل درجة منه، ويمكن تطريزه بأفرع من النباتات من أسفل القدم حتى أعلى الكتف بألوان من الطبيعة. تجنبي أيضاً لبس القصات المسماة "كلوش" وإضفاء "الكشكش" والتموجات على ملابسك؛ لأن هذا يزيد في العرض وينقص من الطول ولا يناسبك على الإطلاق، بينما يزيدك طولاً عمل فتحات طويلة على جانبي الثوب الطويل من عند منطقة الخصر إلى أسفل القدمين، وكذلك من الأمام أو الخلف على أن يكون لهذه الفتحات بطانة من الداخل. ولا يحبذ استعمال الحزام على الخصر إطلاقاً، وينبغي أن تكون الأكمام طويلة وملتصقة بالجسم وتغطي الكتف حتى أطراف الأصابع لتمنحك طولاً مع إسدال الملابس.

٨- السيقان:

أ. صاحبة السيقان النحيلة - سواء أكانت طويلة القامة أم قصيرة - يلزمها لبس جوارب ذهبية أو فضية أو فاتحة اللون أو ذات خطوط عرضية أو منقطة بدوائر كبيرة أو مشجرة بورود كبيرة إذا قامت بارتداء الملابس القصيرة أو ذات الفتحات، كما يفضل لبس البنطال الواسع وليس الضيق الملتصق بالجسم (strech) - كما ينبغي لبس الأحذية ذات الكعب متوسط الطول والمائل إلى المدبب أو المربع والابتعاد عن لبس الكعب

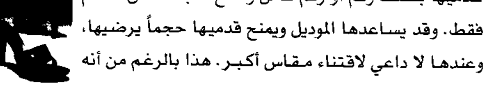
العالي وخاصة الرفيع منه، وفي الشتاء يحبذ لبس الحذاء الشتوي ذي الرقبة الطويلة وذي الكعب المربع متوسط الارتفاع.



ب. المرأة ذات السيقان الممتلئة - سواء أكانت طويلة القامة أم قصيرة - يلزمها لبس الجوارب القاتمة أو ذات الخطوط الطولية وعدم لبس الجوارب ذات اللمعة، إذا قامت بلبس الملابس القصيرة أو ذات الفتحات التي تكشف عن ساقيها. وننصح بلبس الملابس الطويلة الضيقة والملتصقة (strech) وتجنب لبس البنطال. ويفضل لبس الأحذية المفتوحة "صندل" ذات الكعب الرفيع متوسط الطول، أما في فصل الشتاء فيفضل لبس الأحذية الشتوية ذات الرقبة القصيرة والكعب الرفيع المعتدل الطول.

٩- الأقدام:

أ. المرأة التي تشتكي من قدمين صغيرتين لا تتناسبان مع حجم جسمها وطول قامتها، عليها بلبس الأحذية ذات الألوان الفاتحة والمغلقة من جميع الجهات، بحيث تقتني حذاء أكبر من مقاسها الحقيقي "برقم واحد" ثم تضع بطانة كاملة من الجلد الطبيعي بداخل الحذاء حتى لا يعيقها في أثناء المشي. أو مع اختيار الأحذية ذات المقدمة الطويلة بمقاس قدمها نفسه، وينبغي تجنب لبس الأحذية المكشوفة التي تكشف عيوب القدمين، وإذا أرادت ذلك صيفاً يمكنها لبس الأحذية المغلقة من الأمام والمفتوحة من الجانبين والخلف، وبذلك تستطيع أيضاً اقتناء حذاء أكبر من حجم قدميها بنصف رقم أو رقم كامل وتضع له بطانة من الأمام فقط. وقد يساعدها الموديل ويمنح قدميها حجماً يرضيها، وعندها لا داعي لاقتناء مقاس أكبر. هذا بالرغم من أنه



يفضل دائماً أن يكون مقاس الحذاء مطابقاً لحجم القدم منعاً لحدوث أي مضاعفات أو آلام بالقدمين في أثناء المشي؛ ولذلك ينبغي مراعاة ضبط المقاس بوضع الحشوات والفرش المناسب لكل حذاء.

ب. المرأة صاحبة القدمين الكبيرتين والتي تشعر بالإحراج عندما تتسوق لاقتناء حذاء أو عندما تحضر إلى أي مناسبة سعيدة وتشعر بينها وبين نفسها أنها أقل أنوثة من بنات جنسها، وذلك بسبب معاناتها من قدمين كبيرتين. ننصحها بعدم الانزعاج فإن لكل مشكلة حلاً يناسبها. لا تلبسي الأحذية المغلقة من جميع الجهات حتى لا تتسبب في ظهور حجم قدماك. البسي سواء في فصل الشتاء أو الصيف الأحذية المغلقة من الأمام والجوانب والمفتوحة من الخلف لتساعدك على اختيار مقاس أصغر برقم من مقاسك الحقيقي، والبسي جوارب من لون الحذاء نفسه حتى لا يبرز كعب قدميك خارج الحذاء من الخلف. وهناك أحذية تغلق من الخلف بحزام مطاطي وتصلح أيضاً لتصغير شكل القدم وأخرى لها حزام يغلق بقفل على أحد جوانب الحذاء، ولكن ينبغي أن يكون القفل صغيراً جداً. وعليك بلبس الأحذية الداكنة الألوان وذات اللون الواحد مع تجنب الأحذية التي تحتوي على تطريز أو أي نوع من الزينة مثل الأزرار أو الورود خاصة في المقدمة. ويمكنك اقتناء الأحذية المطرزة من على أحد الجوانب أو التي بها بعض الأحجار اللامعة بشكل خفيف على الجانبين. تجنبي لبس الأحذية ذات المقدمة البارزة للأمام أو المدببة أو المربعة، والبسي الحذاء الذي يصغر مقدمة قدميك. وهناك نوع يكون مفتوحاً قليلاً من الأمام بحيث يظهر أنوثة أطراف أصابع قدميك؛ ولذلك ينبغي الاهتمام بأظافرك وتجميلها، وابتعدي عن لبس "الصندل" الصيفي المفتوح من جميع الجهات؛ لأنه يكبر حجم القدمين.أما إذا اضطررت لذلك فاختاري الشكل الذي يصغر حجم قدميك واستعملي الألوان الصيفية الغامقة مثل الأزرق والعنابي وخلافه.

ثوب الزفاف ومستلزماته:



عند الذهاب لاختيار ثوب الزفاف لابد من البحث عن الموديل المناسب في المعارض بالأسواق المختلفة، كما أن هناك مجلات خاصة بأزياء العرائس تجمع بين طياتها عشرات الموديلات الرائعة التي يمكن الاطلاع عليها. ويجب مراعاة إخفاء عيوب الجسم الظاهرة بإحسان اختيار الموديل المناسب، فإذا كان صدرك كبيراً مثلاً اختاري القصات البسيطة عند الصدر واكتفي بالنقوشات والتطريزات على الجزء الأسفل من جسمك والعكس صحيح، أما إذا كنت طويلة ونحيفة فأغلب القصات تناسبك باستثناء القصة ذات الخصر المنخفض لأنه يبرز افتقادك إلى خصر محدد، ويمكنك التلاعب على نحافتك باختيار قماش ثقيل كأن يكون مبطناً أو بعدة طبقات أو منفوشاً بالتول ليزيد من حجم جسمك. وإذا كان نصفك العلوي - أي أن عظام الأكتاف لديك بارزة وخصرك نحيل جداً - والنصف السفلي به بعض الامتلاء، اختاري ثوباً فيه الكثير من الحيوية مثل: "الكشكش والكسرات والتموجات" لتخلقي توازناً بين الجزء العلوي والسفلي. أما إذا كنت من نوع الكمثرى فاختاري ثوباً يكون صدره من الساتان مثقلاً بالتطريزات، أما التنورة فمن الشيفون الذي ينساب على الجزء السفلي من الجسم ليخفي امتلاءه. أما إذا كنت ممتلئة استعيضي عن الساتان الذي يظهر تقاسيم الجسم بالشيفون الذي ينسدل على الجسم بنعومة دون أن يلتصق به. ولكي تكوني عملية أكثر اختاري ما ينفعك مستقبلاً فهناك العديد من الموديلات التي تمكنك من إعادة استغلال أجزاء الثوب بعد الزفاف واستعماله في المناسبات السعيدة. أما نوعية القماش فبإمكانك اختيار نوعية جيدة وغير باهظة الثمن في الوقت نفسه، وبالنسبة إلى لون القماش فإذا كان غير ناصع البياض فإنه يتيح لك استخدامه في مناسبات مقبلة طالما أنه ذو

لون وموديل كلاسيكي أي تقليدي. فبإمكانك بعد الزفاف إضافة بعض الورود الفاتحة اللون للثوب أو ارتداء قطعة حريرية. ذات نقوش هادئة على هيئة وشاح مع الثوب نفسه وبذلك تضفين بعض التغيير المحبب. أما بالنسبة لذيل الثوب فمن المفضل أن يكون مفصلاً بطريقة فنية بحيث يظهر كجزء من الثوب ولكن غير ملتصق به، أي من الممكن إزالته والاستغناء عنه بعد حفل الزفاف، ويمكن إعادة استخدام ذيل الثوب لعمل ديكور لغرفة النوم مثل لوحة فنية رائعة، كأن تلبسينه لطاولة ركن صغيرة وتجعلينه ينسدل قليلاً على الأرض أو تعملين منه جزءاً من ستارة تلتف حول لوحة جميلة معلقة بأحد جدران غرفة النوم أو بغرفة الملابس؛ مما يمنح روحك انتعاشاً وشفافية وذكرى عبقة عطرة.

قماش ثوب الزفاف:

لنتناول الآن نوع القماش الذي سوف تصنعين منه ثوب الزفاف، إن ملابس العرائس منذ زواج الجدات كانت ولازالت حتى يومنا هذا تقتصر على أقمشة معينة لم يطرأ عليها تغيير كبير على مر السنين؛ وذلك مثل ما يعرف بالستان والتفتاه والأورجنزا والحرير والدانتيل والجبير والتول. أما اللون فمن المعروف أنه جرت العادة على استخدام اللون الأبيض والذي يكون إما ناصع البياض أو مصفراً قليلاً ويعرف بلون المستكاة. أما التطريز فدائماً يتم التركيز على منطقة الصدر ثم يتدرج بعد ذلك نحو الأكمام سواء أكانت طويلة أم قصيرة، ثم يخف تدريجياً في بقية الثوب، أما ذيل الثوب فيحظى بالمزيد من التطريز، ويتم اختيار الأحجار التي تستعمل في التطريز من قبل الطرفين (العروس

والمصممة)، وقد يستعمل نوع واحد من تلك الأحجار كما يمكن أن تكون عبارة عن عدة أنواع تتمازج بطريقة فنية وبالطبع غالباً ما يكون التطريز باللون الأبيض وفي بعض الأحيان يتداخل معه اللون الذهبي أو الفضي، وكثيراً ما يستخدم في التطريز الخيوط الحريرية أو ما يسمى بالقصب. وقد يستغني عن التطريز وتستعمل الورود المختلفة الأحجام والأشكال بلون أبيض قد يمتزج مع بعض الورود ذات الألوان الفاتحة جداً. وأنقل إليك آخر ما رأيته في كندا، فإن فساتين الأعراس يدخلها اللون الأسود وكذلك الأسود الذهبي والأسود الفضي والورود السوداء كنوع من التطريز للثوب، وما رأيته في الفلبين وأندونيسيا وماليزيا أن العروس تزف بالزي الوطني الشعبي وليس بالثوب الأبيض؛ لأنهم يعتبرون أن هذه عادة غريبة، فهم لا يطبقون سوى ما يخص عاداتهم وتقاليدهم.

باقة الورود:

تعد باقة الورود من الأغراض المهمة للعروس، فلن تهمل بعد الزفاف حيث ستعتبر من أهم الباقات في المنزل، فيمكن ببساطة وضعها في منتصف طاولة غرفة المعيشة أو حسب التشكيلة الموجودة من حولك، كما يمكن دمج هذه الباقة مع عدد من التحف الجميلة التي سوف تحصلين عليها كهدايا قيمة أو التي قمت باقتنائها. وإذا كانت الباقة عبارة عن ورود طبيعية فيمكنك تجفيفها وذلك بتركها على طاولة في مكان جيد الضوء والتهوية، وسوف تحتفظ الباقة بجمالها وبنفس تركيبتها، ولكن ستتأثر الألوان بحيث تصبح أفتح قليلاً وأخف لمعة، كما سيصغر حجم الورود قليلاً، لذلك قومي برش الباقة ببخاخ مثبت شعر من النوع القوي الذي يحفظ التسريحة لمدة طويلة، حيث يعمل هذا البخاخ في الحفاظ على



محتويات الباقة من التكسير والعطب وإذا كان لديك مسحوق بودرة لامع فبإمكانك رش القليل منه على جوانب الورود حتى يضفي عليها حيوية ولمعة فتبدو طبيعية ورائعة. كما ترافق بدلات العرائس حقيبة يد رائعة أو صولجان لتمسك العروس بأحدهما بدلاً من باقة الورود الطبيعية، فيمكنك الاحتفاظ بالصولجان في أحد أركان الغرفة واستعمال الحقيبة في الزيارات أو السهرة.إن هذه الخطوات المهمة إذا أردت الخصوصية والاحتفاظ بالبدلة بعد انتهاء مراسم الزفاف، أما إذا لم تكن النية مبيتة لذلك فيمكنك استئجار بدلة الزفاف ونعلمك بأنه توجد الكثير من المحلات والصالونات الخاصة لتأجير بدلات الزفاف وجميع مستلزماتها، وبإمكانك عمل ذلك إذا كنت على قناعة تامة بأن البدلة سوف لن تلزمك بعد ذلك، وأنك لا تودين الاحتفاظ بها بعد الزفاف. كما تستطيعين اقتناء بدلة خاصة مع عدم الاحتفاظ بها وذلك بإهدائها إلى الجمعيات الخيرية التي تقوم بتأجيرها والتبرع بريع الإيجار.

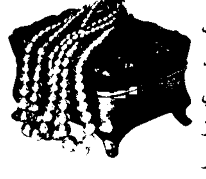
وعلى كل حال فإن المغالاة في بدلة الزفاف ومستلزماتها غير مستحب، ولا أحد ينكر أنها ليلة العمر ولكن لا تسرفي حتى يبارك الله لك فيما أعطاك. واعلمي أن جمالك الحقيقي النابع من أعماق نفسك سوف يضفي الكثير من الحسن والجمال والدلال على أية بدلة تلبسينها مهما كانت، بينما الكبرياء والغطرسة ستؤثران بطريقة عكسية على قيمة ثوب زفافك مهما غلا ثمنه؛ أما إذا قمت باقتناء ثوب جاهز فبإمكانك إضفاء بعض التعديلات عليه بذوق راق جداً، بحيث يصبح مختلفاً كثيراً عن ذي قبل، وبذلك لن يشغلك سعره ولن يحرجك ذلك حتى مع شرائه بثمن يعد رخيصاً مقارنة بالأسعار الأخرى بالسوق المحلية، واعلمي أنه ليس شرطاً أن تكون بدلة زفافك حسب خطوط الموضة لنفس السنة، فربما كنت ذات يوم تحلمين بارتداء موديل معين يوم زفافك، فما المانع من تنفيذ ذلك الحلم الذي طالما راودك وتجعلينه حقيقة، فان الكثير من

بدلات الزفاف التي يبدو عليها الطابع التقليدي تمنح العروس إطلالة رائعة ومميزة أكثر من غيرها التي تسير تبعاً لخطوط الموضة، حيث تكون في أغلب الأحيان معقدة أو لا تصلح إلا لعروض الأزياء ويصعب تطبيقها عملياً. ومن المعروف أن العروس تحاول أن تكون محط أنظار الجميع يوم زفافها ولكن لابد من الأخذ بعين الاعتبار ألا تكوني موضع نقد الأخريات، وبالطبع لا يخلو الجو من وجود بعض الناقدات أو الحاقدات ممن حولك، فاحذري!!

عزيزتي العروس:

إن ارتداءك ثوباً محتشماً سوف يضفي عليك الكثير من البراءة والسمو والرقي، بينما لو فكرت في الظهور بثوب زفاف خليع فإن ذلك سيقلل من قيمتك أمام زوجك والحاضرين؛ لأن العروس لابد أن تكون ذات إطلالة مميزة ووقورة وهادئة.

صندوق العروس:

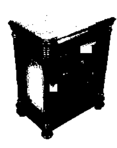


لايزال صندوق العروس محفوراً في ذاكرة الجدات، حيث كانت تحتفظ فيه بأجمل الثياب والجواهر والنقود، ومع أن هذا الصندوق قد فقد سطوته واحتلت مكانه الخزانة العصرية التي تفتح وتغلق بالأرقام الإلكترونية وربما جهاز التشغيل عن بعد إلاّ أنه يشكل تراثاً رائعاً ويعتبر حالياً قطعة زخرفية وتراثية نادرة، وكانت العروس تحرص على شرائه في السابق أو يهدى إليها من قبل الخاطب. ومن أفضل أنواعه ذلك النوع المصنوع من خشب السيسم بمقاسات مختلفة، وكانت أسعاره مرتفعة لأنه يجلب من الهند عن طريق البحرين. ومن أنواعه ما كان يصنع محلياً في المنطقة الشرقية

ويباع بسعر أقل من الأصلي الذي يتميز خشبه بمقاومة الزمن وكانت الزخرفة التي تحيطه من كل جانب أحد أهم ميزاته التي تتباهى بها العروس، فقد كانت تضفي نوعاً من الوقار والبهجة في غرفة العروس بالرغم من بساطتها يحتوي هذا الصندوق على ثلاثة أدراج تفتح إلى الأمام مزودة بمقابض من حديد ليسهل فتحها وغلقها، كما تغطيه الزخارف المثبتة بدبابيس صغيرة على شكل نجوم مضفية لمعاناً ساطعاً لجهات الصندوق الثلاث عند إضاءة الغرفة. أما قاعدة الصندوق فهي مصنوعة من الخشب المقوى المزخرف بنقوش يدوية، كما يصاحب الصندوق سلة مصنوعة من الخيزران ولها غطاء يشبه القبعة توضع فوق الصندوق لحفظ الملابس، فيما يوضع في الجهة الأخرى درج خشبي متوسط الحجم دون غطاء تحفظ به أدوات الزينة والعطور بالإضافة إلى بيت صغير له غطاء داخلي يرفع لأعلى وبيت آخر بغطاء جانبي لحفظ الأوراق والمستندات والمجوهرات والعقود الخاصة بالعروس وزوجها. وبذلك يصبح صندوق أسرار للعروسين.

خزانة جدتي وأمي- خزانة عروس اليوم:

عزيزتي الأنيقة!!



لابد أن تحتفظي في خزانة ملابسك بقطع أساسية راقية وغريبة قد صنعت يدوياً، سواء من صنع يديك أو حتى من مقتنيات والدتك أو حتى جدتك، إن تلك القطع تعد تحفاً نادرة ذات صناعة دقيقة قلما تصادفينها في وقتنا الحاضر. ومن المعروف منذ القدم أن الجدات والأمهات يمتلكن قدرة ورقة بالغة في صنع المقتنيات اليدوية، حاولي التقرب إلى الجدة كي تطلعك على أسرار ذلك الزمان الجميل الذي كانت فيه الأنثى تعرف برقتها وجمالها من حيازة بعض القطع المميزة التي تقتنيها، وذلك لأنهن صببن

اهتمامهن على الحياكة والتطريز اليدوي وإظهار الإبداع والابتكار والمهارة اليدوية لكل قطعة في خزانة الملابس.

عليك إذا عزيزتي الاحتفاظ الدائم ببعض القطع الضرورية مثل:

- القطع المستعملة في زينة الشعر من أمشاط وخلافه.
- دبوس "بروش" أو أكثر بشكل مميز راق قد صنع من معدن الذهب النفيس أو الفضة اللامعة أو القديمة المعتقة أو من أي معدن آخر. كما يفضل اقتناؤك ولو للقليل من حبات اللؤلؤ الطبيعي أو بعض حبات اللؤلؤ الصناعي أو بعض الأحجار الكريمة أو النصف كريمة كنوع من الموروثات ذات العبق الأصيل.
- مجموعات مختلفة من الورود الذهبية و الفضية و الملونة.
- بعض الأنواع من الريش مثل ريش النعام أو الطاووس الجميل وغيره من الريش الملون.
- مجموعة من أحزمة الخصر المختلفة الموديلات والألوان (جلد وسلاسل).
- عدة قلادات مصنوعة من الأحجار نصف الكريمة والثمينة في الوقت نفسه نفسه مثل: المرجان والكهرمان والعقيق بألوانه المختلفة وكذلك الفيروز الأصلي وغيره من الأحجار الجميلة.
- وشاح حريري من اللون الذي تفضلينه وآخر لامع أو أسود أو ذو ورود زاهية.
- وشاح أو أكثر أحدهما مكون من خيوط لامعة ذهبية أو فضية أو سوداء اللون تمت صناعته يدوياً بطريقة الكروشيه. والآخر مصنوع من قماش المخمل أو الدانتيل المفرغ بلون تفضلينه حسب حاجتك.

- حقيبة يد ذات لون فضي وأخرى ذهبية اللون أو سوداء، لكل واحدة موديل مميز وتطريز خاص (تقليدي).
- جاكيت أو ما شابه ذلك من الفراء الصناعي، وليكن الموديل "تقليدياً"، أما اللون فيترك لذوقك الشخصي، ولكن يفضل دائماً للسهرة اللون الأسود والرمادي والبني؛ وذلك لأن اللون الأسود يمكن استعماله مع أي لون آخر أما الرمادي فهو مناسب للون الملابس ذات الدرجة الفضية، بينما نجد أن الفراء البني يعكس رونقاً إذا ما استعمل مع درجات اللون الذهبي.

طريقة حفظ الملابس والأحذية المصنوعة من القماش أو الصوف أو الفرو:

للمحافظة على ملابسك وكذلك جميع محتويات خزانتك وخاصة المصنوعات الصوفية من العث والسوس ينبغي الاهتمام بالتهوية الجيدة دائماً وعدم حفظ الأغراض في أكياس نايلون، وإذا كان من الضروري حفظها فلتحفظ في أكياس من قماش خفيف أو تترك عدة ثقوب في كيس النايلون للسماح بتبادل الهواء.

كما يمكنك استعمال هذه الوصفات كل بمفردها أو مجموعات كالآتي:

- وضع ورق نبات الريحان والغار والمريمية (يتم الحصول عليها جافة من العطار)، أو أزهار الخزامى أو بعض من حبوب الفلفل الأسود أو قطعة من النفتالين وذلك في قطعة من قماش قطني وربطها بطريقة تترك بها فجوة في المنتصف لتصاعد الرائحة الذكية. اصنعي عدداً من هذه الأربطة ثم توضع في كل رف أو درج لحفظ الأقمشة بأنواعها المختلفة سواء أكانت على شكل ملابس أو أي مصنوعات قماشية أخرى مثل الوشاح والفرو والأحذية والشنط المصنوعة من الأقمشة.



أما بالنسبة لبعض الروائح غير المستحبة التي يتركها النفتالين والفلفل فيمكنك تهوية القطعة مدة ساعتين ثم لبسها.

- استعمال الفاغيه، وهي نور الحناء (يتم الحصول عليها من العطار) وهذه من أطيب الرياحين، وتوضع بين طيات الثياب في قطع قماش قطنية بالطريقة السابقة نفسها لحمايتها من السوس والعث.
- استخدام النفتالين الأبيض لوحده، ويأتي على شكل كرات توضع داخل قطعة قماش قطني، مع مراعاة عدم ملامسته للأقمشة لأنه يترك لوناً أصفر.
- استخدام مسحوق الشطة أو حبوب الفلفل الأحمر المطحون أو الفلفل الأسود بالطريقة السابقة الذكر نفسها لحماية الملابس والمقتنيات القماشية خاصة الصوفية من السوس والعث.
- تنظيف خزانة الملابس باستمرار من الأتربة والغبار ومسح الخشب بالملمع المصنوع من الشمع والليمون.
- وضع الملابس في الهواء الطلق والشمس من حين لآخر حتى يتم قتل العث الذي يعيش في الغبار العالق بالصوف.
- تستخدم الوصفات نفسها للحفاظ على السجاد بجميع أنواعه بحيث توضع أكياس صغيرة تحتوي على بعض الوصفات - سابقة الذكر - تحت السجاد، أو يفرش ورق الغار والريحان والمريمية ومسحوق الشطة تحت السجاد.



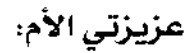
الفصل السادس

الصحة الجنسية



- آداب ليلة الزفاف.
- المرأة البكر وأسباب الآلام المصاحبة للجماع عندها.
- البرود الجنسي لدى المراة.

آداب ليلة الزفاف:





إن لليلة الزفاف آدابها وعليك تعريف ابنتك بهذه الآداب قبل ليلة الزفاف بوقت كاف. إن الفطرة التي جبل عليها الإنسان تستطيع التغلب على كل ما يدور بذهن العروسين من حرج أو خوف.

أما بالنسبة للفتاة فإن الخوف يصيبها بمجرد إمعان التفكير بالآتي:

- ترك بيت أهلها الذي تعودت عليه لسنين طويلة من عمرها قضتها بين أحضان أسرتها. فكيف بها اليوم تضحي وتترك أفراد أسرتها كافة من أجل رجل واحد.
- توقع حدوث الرهبة والألم عند الاتصال الأول بزوجها، وأيضاً الخوف من عدم صبره عليها أو تسرعه في القيام بهذه التجربة.
- القلق مما قد يصاحب ليلة الزفاف من حرج أو خيبة أمل و فشل في القيام بالتجربة الجنسية الأولى، خاصة فيما يتعلق بفض غشاء البكارة.

ولكن من حق الأنثى معرفة بعض من التفاصيل عن هذه الليلة وبشكل طبيعي لا يدعو للقلق، وبإمكانها الإنصات لنصيحة والدتها أو أختها، فلقد أصبحت الفتاة اليوم ناضجة بما فيه الكفاية، كما لا يوجد من الأهل من ينصب نفسه وصياً عليها بعد أن استقرت في عصمة زوجها. إن من آداب ليلة الزفاف أن يشعر العروسان بالهدوء وبخصوصية تامة بعيداً عن عيون الآخرين حتى وإن كانوا من المقربين.

إن العروسين يشعران بالطمأنينة عندما تبتعد عنهما الأضواء بعد منتصف ليلة الزفاف بعدما يغلق عليهما القفص الذهبي ويدخل العصفوران

بداخله ليغردان معاً ويعزفان سوياً السيمفونية الخاصة بهما التي تعبر عن دفء العاطفة والوصول إلى بر الأمان. وليس من الضروري حدوث المراد منذ ليلة الزفاف، بل عليهم التحلي بالصبر والتأني. كما ينبغي على أهل العروس عدم التدخل في حياة الابنة وترك هذا الأمر سراً خاصاً بين العروسين، فهذا حق لهما، كما يجب منحها الفرصة للشعور بالانتماء لزوجها ولعائلته، وعلى الصعيد الآخر عليهم القيام بتبني زوج الابنة وإدخال السرور إلى نفسه وقلبه باحتضانه ليس كصهر فحسب بل كأحد أبنائهم.

أما "الحماة" أم الزوج على وجه الخصوص فيجدر بها الابتعاد عن الساحة تماماً، ولتمنح زوجة ابنها "الكنة" مكانتها وتقبل بالدور الجديد الذي سوف يناط بالعروس ولتبعد شبح الغيرة وتدع الأمور تسير طبيعية دون إحداث ما يكدر الصفو. وليبتعد الجميع عن القيل والقال فليس من حق أحد السؤال عما حدث وجرى في تلك الليلة.

وأهمس في أذن العروس إذا كنت خائفة من الشعور بالآلام وخلافه فلنناقش ذلك سوياً.

المرأة البكر:

تختلف المرأة البكر عن الثيب، فإن البكر تحتفظ على بعد أقل من سنتيمتر واحد من مدخل جهازها التناسلي الأنثوي بغشاء رقيق يسمى (غشاء البكارة)، وهو قابل للتمزق بسهولة، ومع ذلك فهناك نوع صلب لا يتمزق بسهولة، وآخر مطاط يصعب تمزقه ويحتاج لعرض الحالة على الطبيبة المختصة، فقد يحتاج إلى تدخل جراحي أو قد يصبر الزوج حتى يتمزق حسب الظروف المحيطة بالزوجين، أما بالنسبة لأشكال الغشاء فهو في الغالب يشبه شكل هلال القمر من يومه السادس، وله فتحة صغيرة للسماح بخروج دم الحيض وخلافه، ومن الملاحظ أن النوع المطاط تتمدد فتحته عند الاتصال دون أن تتمزق أطرافه؛ لذا فقد لا يصحب الاتصال الأول نزول ولو بضع قطرات من الدم.

وعلى البكر أن تكون واثقة من نفسها وعلى الأسرة أخذ ذلك في عين الاعتبار وعدم السماح للقيل والقال. وعموماً فإن هناك حالات لا يصحبها سوى كمية قليلة جداً من الدم، بينما أخرى يحدث فيها نزف كمية من الدم ولكنها قليلة لا تحتاج لعناية طبية، أما في بعض الأحيان - خاصة في الفتيات الصغيرات أو ضعيفات البنية - فيتمزق الغشاء والجدار الخلفي للمهبل وما حول فتحة الشرج محدثاً آلاماً ونزفاً.

وينبغي على الزوج أن يكون رقيقاً وصبوراً ويعطي هذا الأمر اهتماماً، فقد يحتاج إلى رعاية طبية، كما أن النزف قد يستمر خلال العمليات الجنسية القليلة التالية.

أسباب الآلام المصاحبة للجماع عند المرأة البكر:

قد تبدأ المعاناة منذ ليلة الزفاف وتستمر فيما بعد، وقد يبدأ الشعور بالألم عند المرأة بعد مرور مدة وجيزة على معاشرة الزوج أو قد يحدث ذلك بعد الإجهاض أو الولادة أو العمليات الجراحية النسائية، وتعزى هذه المعاناة لأسباب قد تكون نفسية أو عضوية.

الأسباب العضوية:

هناك أسباب أولية، أي منذ ليلة الزفاف وتستمر لما بعد ذلك، كما قد تكون ثانوية، أي يبدأ الألم بعد مدة طويلة من المعاشرة الزوجية. وقد يظهر الألم بعد الولادة أو بعد إجراء عملية جراحية نسائية أو نتيجة لحدوث بعض الالتهابات في الجهاز الأنثوي. ومن بعض الأسباب العضوية المهمة التي تجعل الأنثى تشعر بالألم عند الجماع هو وجود ضيق خلقي بالمهبل أو حاجز أوسط في قناة المهبل.

وكذلك التهابات عنق الرحم والالتهابات التي تصيب الأبواق. كما أن هبوط المبيضين يتسبب في ظهور الآلام في أثناء الجماع، وأيضاً وجود الأورام

الليفية و بطانة الرحم المهاجرة "الأندومتريوزيس"، والتهاب القولون والتهاب المثانة، بالإضافة إلى ذلك فإن أي سبب يؤدي إلى حدوث احتقان في الأنسجة المحيطة بالمهبل وعنق الرحم يتسبب في حدوث تلك الآلام. وفي بعض الحالات يكون ميل الرحم إلى الخلف عند المرأة سبباً في حدوث الآلام في أثناء الاتصال الجنسي، وكذلك أخذ وضعيات جنسية معينة غير مناسبة للمرأة.

الأسباب النفسية:

وجود عامل الخوف الراسخ في الأعماق من الاتصال الجنسي بسبب قراءة القصص أو سماع الحكايات من الصديقات أوالجهل التام بالحياة الجنسية أو تهديد الزوج لها ومعاملتها بقسوة وعنف. كما قد تكون قد رأت في الصغر منظراً ما قد ترك أثراً سيئاً في نفسيتها أو قد تعرضت وهي طفلة إلى موقف خطير مازالت تتذكره في عقلها الباطن. كما وأن ممارسة المرأة للعادة السرية قبل الزواج أمر خطير يؤدي إلى إصابتها بالفتور تجاه زوجها وعدم محاولة تقبلها للحياة الزوجية بطقوسها التي تختلف تماماً عما عرفته من قبل. وبذلك تفوّت على نفسها فرصة الانسجام العاطفي مع الزوج منذ ليلة الزفاف. ونحذر الفتاة من الاقتراب من هذه العادة التي قد تؤدي بها إلى الاصابة بالبرود الجنسي مع زوجها.

البرود الجنسي لدى المرأة:

إن عملية الجماع بين الزوجين يتخللها ما يسمى بحصول "الشبق" أو الإشباع الجنسي. والمرأة التي لا تصل إلى ذلك الهدف تكون لديها نوايا للإعراض عن ممارسة الجنس. وهناك عضو صغير في الأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية يسمى "البظر".

وهو عضو صغير ضامر مسترخ موجود في أعلى الجهاز التناسلي للأنثى، وهو صورة مصغرة عن العضو التناسلي الذكري، ويتمدد في أثناء الاستعداد للعملية الجنسية، ففيه تتركز شهوة الأنثى. وقد يكون البظر ضخماً عند بعض

فتيات المناطق الحارة مما يدعو إلى إلزامية إجراء عملية لقطع ما زاد منه لتسهيل عملية الجماع، وعلى الزوج تفهم أهمية هذا العضو بالنسبة للمرأة فإليه يُعزى نجاح العملية الجنسية.

وإذا حصلت على بعض الإشباع فيكون البرود الجنسي جزئياً؛ لأنها لم تصل إلى ذروة الإشباع، وإلاّ فقد يكون كلياً حيث إنها لا تصل مطلقاً إليه، وتبدأ في الشعور بالضيق في أثناء الاتصال الجنسي. إذاً ينبغي أن تنظر المرأة للعملية الجنسية من زاوية أخرى وتصحح نظرتها إلى الجنس. كما أن اللقاء الجنسي الأول بينها وبين زوجها في ليلة الزفاف لا يمكن اعتباره حكماً؛ لأن العذراء تكون خجولة ومتوترة وخائفة من المجهول!! كما أن على الزوجة إبعاد شبح الخوف والرهبة من حصول الحمل، وعليها عدم الاستسلام للاضطرابات النفسية بسبب كثرة مسؤولياتها في الحياة الأسرية أو بسبب اعتلال في صحتها الجسدية، ومن المفروض أن تروض زوجها على الطريقة التي تعتبرها مثالية في نظرها، وتصل معه إلى حل وسط يرضيهما معاً؛ لأن هناك بعض الأزواج ممن لا يجيدون فن التعامل مع النساء بصفة عامة ومع الزوجة بصفة خاصة وينقصهم تعلم اللباقة وحسن المعشر.

إن التوافق الروحي بين المرأة والرجل عامل أساسي يأتي على رأس قائمة العوامل التي ينشدها الفرد في شريك حياته، وإذا اعتبرنا هذا العامل من الأهمية بمكان فسوف تجد المرأة سبيلاً في التقرب من زوجها لحصول الانسجام الجنسي الذي يوصلهما إلى السعادة الزوجية الحقيقة.

إن لفقدان الرغبة عند الزوجة عدة أسباب منها عضوية كنقص الهرمونات الذكرية والأنثوية ومنها نفسية بسبب نفورها من الجنس وعدم الاستمتاع به، وفي حالة وجود النقص الهرموني يمكن معالجتها بالهرمونات الأنثوية والذكرية.

والمهم أن يقوم الزوج بكل محبة وحنان واحترام ورفق ببذل الجهد لإثارتها جنسياً وعاطفياً قبل الجماع.

الفصل السابع

فتاوى عامة للمرأة

فتاوى عامة للمرأة لسماحة الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله بن باز رحمه الله، والشيخ محمد بن صالح بن عثيمين، والشيخ عبدالله بن جبرين، واللجنة الدائمة للإفتاء مختارة من كتاب فتاوى المرأة (جمع وترتيب محمد المسند).

البنت لا ترغم على زوج لا تريده

س. هل يجوز للأب أن يرغم ابنته على الزواج من شخص لا تريده؟

ج. ليس للأب ولا غير الأب أن يرغم موليته على الزواج ممن لا تريده، بل لابد من إذنها، لقول الرسول ﷺ: «**لا تنكح الأيم حتى تستامر، ولا تنكح البكر حتى تستأذن، قالوا: يارسول الله كيف إذنها؟ قال: أن تسكت**»، وفي لفظ آخر قال: «**إذنها صماتها**»، وفي اللفظ الثالث: «**والبكر يستأذنها أبوها وإذنها سكوتها**». فالواجب على الأب أن يستأذنها إذا بلغت تسعاً فأكثر، وهكذا أولياؤها لا يزوجونها إلا بإذنها. هذا هو الواجب على الجميع، ومن زوَّج بغير إذن فالنكاح غير صحيح؛ لأن من شرط النكاح الرضى من الزوجين، فإذا زوَّجها بغير رضاها وقهرها بالوعيد الشديد أو الضرب، فالزواج غير صحيح، إلا الأب فيما دون التسع، لو زوَّجها وهي صغيرة أقل من تسع فلا حرج على الصحيح: لأن الرسول تزوَّج عائشة بغير إذنها وهي دون التسع، كما جاء به الحديث الصحيح، أما إذا بلغت تسعاً فأكثر فلا يزوجها إلا بإذنها، ولو أنه أبوها. وعلى الزوج إذا عرف أنها لا تريده ألا يقدم على ذلك ولو تساهل معه الأب. فالواجب عليه أن يتقي الله وألا يقدم على امرأة لا تريده ولو زعم أبوها أنه لم يجبرها، فالواجب عليه أن يحذر ما حرم الله عليه؛ لأن الرسول أمر بالاستئذان، ونوصي المخطوبة بتقوى الله والموافقة إذا رأى والدها أن يزوجها، إذا كان الخاطب طيباً في دينه وفي أخلاقه، ولو كان المزوج غير الأب، لما في النكاح من الخير الكثير والمصالح الكثيرة، ولأن العزوبة فيها خطر، فالذي نوصي به الفتيات الموافقة متى جاء الكفء، وعدم التعذر بالدراسة أو الوظيفة أو غير ذلك. والله ولي التوفيق. (الشيخ ابن باز).

لا ينبغي تكليف الزوجة بما فيه مشقة وصعوبة

س. قرأت في إحدى الصحف هنا فتوى لأحد العلماء يقول فيها: إن خدمة الزوجة لزوجها ليست واجبة عليها أصلاً وإنما عقده عليها للاستمتاع فقط، أما خدمتها له فذلك من باب حسن العشرة. وقال: انه يلزم الزوج إحضار خدم لزوجته لو كانت لا تخدمه أو تخدم نفسها لأي سبب. هل هذا صحيح؟ وإذا كان غير صحيح فالحمد لله إن هذه الصحيفة ليست واسعة الانتشار وإلا لأصبح بعض الأزواج عزاباً عندما تقرأ بعض النسوة هذه الفتوى؟

ج. هذه الفتوى غير صحيحة ولا عمل عليها، فقد كانت النساء الصحابيات يخدمن أزواجهن كما أخبرت بذلك أسماء بنت أبي بكر عن خدمتها للزبير بن العوام، وكذا فاطمة الزهراء في خدمة علي - رضي الله عنهما - وغيرهما، ولم يزل عرف المسلمين على أن الزوجة تخدم زوجها الخدمة المعتادة لهما في إصلاح الطعام وتغسيل الثياب والأواني وتنظيف الدور، وكذا في سقي الدواب وحلبها، وفي حرث ونحوه كل بما يناسبه، وهذا عرف جرى عليه العمل من العهد النبوي إلى عهدنا هذا من غير نكير، ولكن لا ينبغي تكليفها بما فيه مشقة وصعوبة وإنما ذلك حسب القدرة. والله الموفق. (الشيخ ابن جبرين)



حكم إتيان الزوجة في دبرها

س. طلب رجل من زوجته قضاء حاجة له في دبرها فهل هذا التصرف سليم من وجهة نظر الدين؟

ج. هذا العمل منكر، فقد روى أبو دواد والنسائي وغيرها بإسناد جيد بأن النبي ﷺ قال: «ملعون من أتى امرأة في دبرها». (الشيخ ابن عثيمين).

الحالة النفسية تجيز الامتناع

س. هل يقع على المرأة إثم إن امتنعت عن زوجها حين يطلبها بسبب حالة نفسية عابرة تمر بها، أو لمرض ألم بها؟

ج. يجب على المرأة أن تجيب زوجها إذا دعاها إلى فراشه، ولكن إذا كانت مريضة بمرض نفسي لا تتمكن من مقابلة الزوج معه أو مريضة بمرض جسمي فإن الزوج في هذه الحال لا يحل له أن يطلب منها ذلك؛ لقول النبي ﷺ: «**لا ضرر ولا ضرار**» وعليه أن يتوقف أو يستمتع بها على وجه لا يؤدي إلى ضرر. (الشيخ ابن عثيمين).

عمليات التجميل لإزالة التشوه جائزة

س. ما الحكم في إجراء عمليات التجميل..؟ وما حكم تعلم علم التجميل؟

ج. التجميل نوعان: تجميل لإزالة العيب الناتج عن حادث أو غيره.. وهذا لا بأس به ولا حرج فيه؛ لأن النبي أذن لرجل قطعت أنفه في الحرب أن يتخذ أنفا من ذهب.

والنوع الثاني هو التجميل الزائد، وهو ليس من أجل إزالة العيب بل لزيادة الحسن.. وهو محرم ولا يجوز..؛ لأن الرسول ﷺ لعن النامصة والمتنمصة والواصلة والمستوصلة والواشمة والمستوشمة.. لما في ذلك من إحداث التجميل الكمالي الذي ليس لإزالة العيب. أما بالنسبة للطالب الذي يقرأ علم جراحة التجميل ضمن مناهج دراسته فلا حرج عليه أن يتعلمه ولكن لا ينفذه في الحالات المحرمة.. بل ينصح من يطلب ذلك بتجنبه؛ لأنه حرام، وربما لو جاءت النصيحة على لسان طبيب كانت أوقع في أنفس الناس. (الشيخ ابن عثيمين)



معنى نقص العقل والدين عند النساء

س. دائماً نسمع الحديث الشريف: «**النساء ناقصات عقل ودين**» ويأتي به بعض الرجال للإساءة للمرأة. نرجو من فضيلتكم توضيح معنى هذا الحديث؟

ج. توضيح حديث رسول الله ﷺ أنه قال: «**ما رأيت من ناقصات عقل ودين أغلب للب الرجل الحازم من إحداكن، فقيل: يارسول الله، ما نقصان عقلها؟ قال: أليست شهادة المرأتين بشهادة رجل؟ قيل: يارسول الله، ما نقصان دينها؟ قال: أليست إذا حاضت لم تصل ولم تصم؟!** » فقد بين عليه الصلاة والسلام أن نقصان عقلها من جهة ضعف حفظها، وأن شهادتها تجبر بشهادة امرأة أخرى؛ وذلك لضبط الشهادة بسبب أنها قد تنسى أو قد تزيد في الشهادة. وأما نقصان دينها فلأنها في حال الحيض والنفاس تدع الصلاة وتدع الصوم ولا تقضي الصلاة، فهذا من نقصان الدين. ولكن هذا النقص ليست مؤاخذة عليه، وإنما هو نقص حاصل بشرع الله عزوجل، فهو الذي شرعه سبحانه وتعالى رفقاً بها وتيسيراً عليها؛ لأنها إذا صامت مع وجود الحيض والنفاس يضرها ذلك، فمن رحمة الله شرع لها ترك الصيام. وأما الصلاة فلأنها حال الحيض قد وجد منها ما يمنع الطهارة. فمن رحمة الله جل وعلا أن شرع لها ترك الصلاة، وهكذا في النفاس، ثم شرع لها أنها لا تقضي: لأن في القضاء مشقة كبيرة؛ لأن الصلاة تتكرر في اليوم والليلة خمس مرات. والحيض قد تكثر أيامه وقد تبلغ سبعة أو ثمانية أيام أو أكثر، والنفاس قد يبلغ أربعين يوماً. فكان من رحمة الله عليها وإحسانه إليها أن أسقط عنها الصلاة أداء وقضاء، ولا يلزم من هذا أن يكون نقص عقلها من جهة ما يحصل من عدم الضبط، ونقص دينها من جهة ما يحصل لها من ترك الصلاة والصوم في حال الحيض والنفاس. ولا يلزم من هذا أن تكون أيضاً دون الرجل في كل شيء وإن الرجل أفضل منها في كل شيء. نعم جنس الرجال أفضل من جنس النساء في

الجملة، لأسباب كثيرة كما قال سبحانه وتعالى: ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَا أَنفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ﴾ (النساء:٣٤). لكن قد تفوقه في بعض الأحيان في أشياء كثيرة، فكم من امرأة فوق كثير من الرجال في عقلها ودينها وضبطها. وإنما ورد عن النبي أن جنس النساء دون جنس الرجال في العقل وفي الدين من هاتين الحيثيتين اللتين بيَّنهما النبي.

وقد تكثر منها الأعمال الصالحات فتربو على كثير من الرجال في عملها الصالح، وفي تقواها لله عزوجل وفي منزلتها في الآخرة، وقد تكون لها عناية في بعض الأمور فتضبط ضبطاً كثيراً أكثر من ضبط بعض الرجال في كثير من المسائل التي تعنى بها وتجتهد في حفظها وضبطها، فتكون مرجعاً في التاريخ الإسلامي وفي أمور كثيرة، وهذا واضح لمن تأمل أحوال النساء في عهد النبي ﷺ وبعد ذلك، وبهذا يعلم أن هذا النقص لا يمنع من الاعتماد عليها في الرواية، وهكذا في الشهادة إذا انجبرت بامرأة أخرى، ولا يمنع أيضاً تقواها لله وكونها من خيرة عباد الله، ومن خيرة إماء الله، إذا استقامت في دينها، وإن سقط عنها الصوم في الحيض والنفاس أداء لا قضاء، وإن سقطت عنها الصلاة أداء وقضاء فإن هذا لا يلزم منه نقصها في كل شيء من جهة تقواها لله، ومن جهة قيامها بأمره، ومن جهة ضبطها لما تعتني به من الأمور، فهو نقص خاص في العقل والدين كما بينه النبي، فلا ينبغي للمؤمن أن يرميها بالنقص في شيء، وضعف الدين في كل شيء، وإنما هو ضعف خاص في دينها، وضعف في عقلها فيما يتعلق بضبط الشهادة ونحو ذلك. فينبغي إنصافها وحمل كلام النبي على خير المحامل وأحسنها. والله تعالى اعلم. (الشيخ ابن باز)

مال الزوجة ومهرها

س. أموال المرأة هل يجوز لزوجها أخذها وضمها إلى أمواله إذا كانت راضية أم لابد من أخذ إذن أولادهما؟

ج. لا شك أن الزوجة أحق بمهرها ومالها الذي ملكته بكسب أو هبة أو إرث أو غير ذلك، فهو مالها وملكها، وهي التي تملك التصرف فيه دون غيرها، ولكن إذا سمحت به أو ببعضه لزوجها جاز ذلك وصار حلالاً كما قال تعالى: ﴿وَآتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِن طِبْنَ لَكُمْ عَن شَيْءٍ مِّنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَّرِيئًا﴾ (النساء:٤)، فاشترط أن تطيب بذلك نفسها، ولا حاجة إلى رضا أولادها ولا غيرهم إذا كانت عاقلة رشيدة. ولكن لا يجوز للزوجة الإذلال بذلك وكثرة التمدح به والمن به على الزوج كما لا يجوز له سوء معاملتها إذا منعته مالها فلا يضيق عليها ويضارها إذا لم تعطه: لأن اختصاصها هي أحق به والله اعلم. (الشيخ ابن جبرين).



هل أخدم والد زوجي

س. أنا امرأة أقوم بخدمة والد زوجي وهو رجل ليس له أحد غير زوجي، فهل لي حق في غسله والإشراف عليه؟

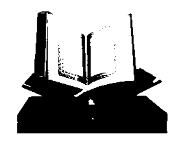
ج. أما قيامك بخدمة والد زوجك فهذا أمر تشكرين عليه؛ لأنه من الإحسان إلى هذا الرجل الكبير ومن الإحسان إلى زوجك أيضاً. ولك أن تغسليه فيما عدا الفرجين. أما الفرجان فإن كان يستطيع أن يغسل نفسه فذاك، ولا يجوز لك أن تغسليه، وإذا كان لا يستطيع فلا حرج عليك أن تغسيله بشرط أن ترتدي قفازين على يديك حتى لا تباشري مس عورته، كما يجب أن تغضي البصر عن النظر إلى عورته؛ لأنه لا يجوز لك أن تنظري إلى عورة أحد من الناس إلا زوجك وكذا المثل. (الشيخ ابن عثيمين)

استعمال البيض والعسل واللبن في علاج النمش جائز

س. بعض صديقاتي يستعملن البيض والعسل واللبن في علاج النمش والكلف الذي يظهر في الوجه فهل يجوز ذلك؟

ج. من المعلوم أن هذه الأشياء من الأطعمة التي خلقها الله عز وجل لغذاء البدن، فإذا احتاج الإنسان إلى استعمالها في شيء آخر ليس بنجس كالعلاج فإن هذا لا بأس به؛ لقوله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُم مَّا فِي الأَرْضِ جَمِيعًا﴾، فقوله تعالى: ﴿لَكُم﴾ يشمل عموم الانتفاع إذا لم يكن ما يدل على التحريم، وأما استعمالها للتجميل فهناك مواد أخرى يحصل بها التجميل سوى هذه فاستعمالها أولى.. وليعلم أن التجميل لا بأس به، بل إن الله سبحانه وتعالى جميل يحب الجمال، لكن الإسراف فيه حتى يكون أكبر هم الإنسان بحيث لا يهتم إلا به ويغفل كثيراً من مصالح دينه ودنياه من أجله فهذا أمر لا ينبغي؛ لأنه داخل في الإسراف، والإسراف لا يحبه الله عز وجل. (الشيخ ابن عثيمين)





خاتمة

نذكرك أيتها العروس بوصية المرأة العربية لابنتها:

روي عن امرأة من العرب أنها قالت لابنتها وقد زوجتها وأرادت حملها إلى زوجها: يا بنية، إن الوصية لو تركت لأدب ومكرمة في حسب لتركت ذلك منك، ولكنها تذكرة للعاقل. يا بنية، إنه لو استغنت امرأة عن زوج لكنت أغنى الناس عنه، لكن للرجال خلقن، كما خلق الرجال لهن. يا بنية، إنك قد فارقت الوكر الذي منه خرجت، وتركت الوطن الذي فيه درجت، وصرت إلى وكر لم تعرفيه، وقرين لم تألفيه، أصبح بملكه إياك عليك مليكاً، فكوني له أمة يكن لك عبداً، واحفظي عني خصالاً عشراً تكن لك ذكراً وذخراً:

أمّا الأُولى والثانية: فالصحبة له بالقناعة، والمعاشرة له بحسن السمع والطاعة، فإن القناعة راحة للقلب والسمع، والطاعة رضى الرب.

وأمّا الثالثة والرابعة: فالتعهد لموضع عينيه، والتفقد لموضع أنفه، فلا تقع عيناه منك على قبيح، ولا يشم أنفه منك إلاّ أطيب ريح، فإن الكحل أحسن الحسن الموجود، وإن الماء الطيب المفقود.

وأما الخامسة والسادسة: فالتعهد لوقت طعامه، والهدوء حين منامه، فإن حرارة الجوع ملهبة، وإن تنغيص النوم يغضبه.

وأما السابعة والثامنة: فالاحتفاظ ببيته وماله، والإرعاء على حشمه وعياله، فإن الاحتفاظ بالمال حسن التقدير، والإرعاء على الحشم والعيال حسن التدبير.

وأما التاسعة والعاشرة: فلا تفشي له سراً، ولا تعصي له أمراً، فإنك إن أفشيت سره لم تأمني عذره، وإن عصيت أمره أوغرت صدره.

ثم اتق مع ذلك الفرح لديه، إذا كان ترحاً، والاكتئاب عنده إذا كان فرحاً، فإن الخلة الأُولى من التقصير، والثانية من التكدير. وأشد ما تكونين له إعظاماً، أشد ما يكون لك إكراماً، وأشد ما تكونين له موافقة. أطول ما يكون لك مرافقة.

واعلمي يا بنية إنك لن تصلي إلى ذلك، حتى تؤثري رضاه على رضاك وهواه على هواك - فيما أحببت وكرهت - وعلى أن تؤثري الضنك على الدعة، والضيق على السعة، والله معك يختر لك.

أيتها العروس:

ما زلنا معك، وسوف نقوم على التو باصطحابك لتكملة بقية احتياجاتك الحياتية لعش الزوجية السعيد - بإذن الله -، وسوف نزور معاً سوق المجوهرات لتتعرفي عن كثب على كيفية اختيار مجوهراتك وحليّك الذهبية والفضية، وكذلك مكملات الزينة من "الاكسسوار" وخلافه، وكذلك سوف يتم تأثيث بيتك بطريقة عصرية مريحة، وسوف نكون معك في أثناء قيامك باختيار الأثاث المناسب لكل غرفة وكذلك مكملات البيت من الستائر والوسائد والسجاد ووسائل الإنارة حسب ذوقك واحتياجك، إذاً هيا معاً للتسوق.

تم بحمد الله....

أهم المراجع

١- أختي في الثانوية، عادل عبدالله العبد الجبار، مؤسسة الجريسي للتوزيع والإعلان، ١٤٢١هـ.

٢- آداب التعامل وفن الإتيكيت، ريمة الغوال، دار الكتاب العربي،٢٠٠٣م.

٣- آداب العروس، أماني أحمد عبدالصمد- انتصار عبدالسلام، دار الفاروق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥م.

٤- آداب الزفاف من السنة المطهرة، محمد ناصر الدين الألباني، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، ١٤٢٣هـ.

٥- أحكام الزينة، عبير بنت علي المديفر، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ١٤٢٣هـ.

٦- أحكام النساء، سؤال وجواب (النكاح والزفاف)، مصطفى بن العدوي، دار ابن القيم للنشر والتوزيع، ١٤٢٠هـ.

٧- الإسلام ومكانة المرأة، أ. د. محمد مرسي، العبيكان للنشر والتوزيع، ١٩٩٧م.

٨- الزوجة الصالحة، إبراهيم محمد الجمل، دار المشرق العربي - عالم الكتب، ٢٠٠٤ م.

٩- الزواج وفترة الخطوبة، د. يسري عبد المحسن، مطبوعات تهامة- جدة، ١٤١٠هـ.

١٠- الزواج بين الدين والطب، محـمـد علي قطب، دار الدعـوة -الإسكندرية، ١٩٩٩م.

١١- الزوجة الصالحة، للشيخ الشعراوي، دار الكتاب العربي، ١٩٩٨ م.

١٢- الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة، د. كريمان بدير، عالم الكتب، ٢٠٠٤ م.

١٣- الانشـراح في آداب النكاح، أبو إسـحـاق الجـويني الأثري، دار الكتـاب العربي، ٢٠٠٤ م.

١٤- الأمراض النفسية الاجتماعية، إجلال محمد سري، عالم الكتب، ٢٠٠٣ م.

١٥- التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، ١٩٩١ م.

١٦- التدليـك الذاتـي، تأليـف جاكلين يونغ، ترجمة مركز التعريب والبرمجة - الدار العربية للعلوم - الطبعة الاولى، ١٩٩٣م.

١٧- التوكل على الله وأثره في حيـاة المسلم، عبـدالله بن جـارالله، رسـائل إرشادية (١٥٥)، رئاسة الحرس الوطني - جهاز الإرشاد والتوجيه.

١٨- الجمال والتجميل في مصر، محمد فياض، نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢م.

١٩- الجمال والسحر للمرأة، محمد السيد أرناؤوط، الدار المصرية اللبنانية، ٢٠٠٤م.

٢٠- الدعاء في القرآن، د.محمود بن الشريف، دار مكتبة الهلال - دار النجار، ٢٠٠٢ م.

٢١- الرياضة والصحة، يوسف لازم، ٢٠٠٣ م.

٢٢- الشعر المثالي، بروفيسور. كمال الدين حسين الطاهر،جامعة الملك سعود، ٢٠٠٤ م.

٢٣- القضاء والقدر ومسؤولية الإنسان، فضلية الشيخ محمد بن صالح العثيمين، رسائل إرشادية (٩٧)، رئاسة الحرس الوطني-جهاز الإرشاد والتوجيه.

٢٤- القنوات الفضائية وآثارها، خالد بن عبدالرحمن الشايع، رسائل إرشادية (١٦٢)، رئاسة الحرس الوطني - جهاز الإرشاد والتوجيه.

٢٥- الليزر.. ضوء المستقبل (الجزء الأول)، رؤوف وصفي، المؤسسة العربية الحديثة - القاهرة.

٢٦- الموهبة والتفوق، خليل عبدالرحمن المعايطة، دار الفكر ناشرون وموزعون، ٢٠٠٤م.

٢٧- أخلاق المؤمن، عمرو خالد، دار المؤيد للنشر والتوزيع، ١٤٢٥هـ.

٢٨- آداب العروس، أماني أحمد عبدالصمد-انتصار عبدالسلام، دار الفاروق للنشر والتوزيع،٢٠٠٥م.

٢٩- أسرار في حياة العانسات، بثينة السيد العراقي، منشورات دار طويق للنشر والتوزيع ٢٠٠٤ م.

٣٠- أسرار المرأة النفسية والطبية، د.محمد علي قرني، المركز العربي الحديث.

٣١- أمراض النفوس "الغيبة...النميمة...الشهوة"، إبراهيم الجمل، دار الكتاب العربي، ٢٠٠٤ م.

٣٢- تاريخ الأزياء وتطورها، تحية كامل، نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع،٢٠٠٢م.

٣٣- تاريخ الأزياء عبر العصور، ليلى صالح البسام - منى صدقي، دار الزهراء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢م.

٣٤- تذكير المسلمات بلعن المتنمصات، صالح بن مقبل العصيمي، رسائل إرشادية (١٦٠)، رئاسة الحرس الوطني-جهاز الإرشاد والتوجيه.

٣٥- تمارين المرونة واللياقة، كريستوفر نوريس، دار الفاروق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤م.

٣٦- جذور الشر "الحسد.. السحر.. إبليس"، إبراهيم محمد الجمل، دار الكتاب العربي، ٢٠٠٤ م.

٣٧- جمالك بدون ماكياج، د.أيمن الحسيني، مكتبة ابن سينا، ١٩٩٤ م.

٣٨- جمالك سيدتي. د. صبري القباني، دار العلم للملايين، الطبعة الثالثة عشر، ١٩٨٧م.

٣٩- جمال اليدين والقدمين، هبة محمود شريف، دار الفاروق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥م.

٤٠- حادي الأرواح إلى بلاد الأفراح، ابن قيم الجوزية، دار الكتاب العربي، الطبعة السابعة،١٤١٤هـ.

٤١- حق الوالدين على الأبناء، يحيى موسى الزهراني، دار القاسم، الطبعة الاولى، ١٤٢٣هـ.

٤٢- دارين الثقافية (ملف ثقافي يصدر عن نادي المنطقة الشرقية الأدبي بالدمام)، العدد الثالث عشر، ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤ م.

٤٣- دليلك سيدتي إلى الرشاقة، محمد رفعت، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤ م.

٤٤- دليل الزوجين إلى السعادة وأسرار النجاح والفشل، محمد محمود عبدالله، مكتبة رجب.

٤٥- ديوان إلى حواء، د. عبدالرحمن العشماوي، العبيكان للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢ م.

٤٦- سر دوام النعم، د.فيصل بن مشعل آل سعود. رسائل إرشادية (١٥٠)، رئاسة الحرس الوطني، جهاز الإرشاد والتوجيه.

٤٧- شهر رمضان: استقباله، قيامه، أصناف الناس فيه، فضيلة الشيخ عبدالله بن عبدالرحمن الجبرين، رسائل إرشادية (١٤٥)، رئاسة الحرس الوطني-جهاز الإرشاد والتوجيه.

٤٨- صحتك في أسنانك،د.الجوهرة السهلي، منشورات دار طويق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤م.

٤٩- ضوابط هامة في زينة المرأة، سماحة الشيخ ابن عثيمين- سماحة الشيخ ابن جبرين. رسائل إرشادية (١٥٧)، رئاسة الحرس الوطني-جهاز الإرشاد والتوجيه.

٥٠- علم النفس الاجتماعي، حامد زهران، عالم الكتب، ٢٠٠٠ م.

٥١- عمل المرأة في المنزل وخارجه، أ. د. إبراهيم الجوير، العبيكان للنشر والتوزيع،١٩٩٥ م.

٥٢- عيناك كيف تحافظ على سلامتها، د. إبراهيم محمد عامر، الدار السعودية للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، ١٩٨٧ م.

٥٣- فرص كسب الثواب، نايف بن ممدوح بن عبدالعزيز آل سعود، الطبعة الثانية، ١٤٢٤هـ.

٥٤- فن التجميل (الجزء الأول)، أحمد قبيسي، دار الخيال،٢٠٠٣م.

٥٥- فن تجميل الوجه للسيدات والآنسات، مختار سالم، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، الطبعة الاولى، ١٩٩٠ م.

٥٦- فن طلاء الأظافر، شيري هاب، الدار العربية للعلوم،٢٠٠٢م.
٥٧- قضايا المرأة المسلمة، للشيخ الشعراوي، دار الكتاب العربي، ١٩٩٨ م.
٥٨- كيف تحتسبين الأجر في حياتك اليومية؟ تقديم فضيلة الشيخ د.عبدالله ابن عبدالرحمن الجبرين، تأليف هناء عبدالعزيز الصنيع، دار طيبة للنشر والتوزيع، ١٤٢٢هـ.
٥٩- لحظات حرجة في حياة المرأة، د. عبدالله حسين باسلامة، الطبعة الثالثة، ١٩٩٣م.
٦٠- ما تحبه النساء في الرجال، عايدة الصلال، دار الجيل للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٣م.
٦١- مبادئ في علم التجميل، د.أيمن سليمان مزاهرة، دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان-الأردن،٢٠٠٢ م.
٦٢- متن الغاية والتقريب (في الفقه الشافعي) القاضي أبي شجاع، دار ابن حزم، الطبعة الأولى، ١٤١٣هـ.
٦٣- مجلة المعرفة السعودية، العدد (٨٦)، ١٤٢٣هـ.
٦٤- مجلة موهبة، مؤسسة الملك عبدالعزيز ورجاله لرعاية الموهوبين، العدد ١٣، ٢٠٠٤ م.
٦٥- مجلة التقاعد، المؤسسة العامة للتقاعد، العدد العاشر، ٢٠٠٤ م.
٦٦- مظاهر يجب أن تختفي في رمضان، فضيلة الشيخ د. صالح بن فوزان الفوزان، رسائل إرشادية (١٤٦)، رئاسة الحرس الوطني-جهاز الإرشاد والتوجيه.
٦٧- معجزات الشفاء في الحبة السوداء والعسل والثوم والبصل، أبو الفداء محمد عزت محمد عارف، الطبعة الحادية عشر، ١٤٠٩هـ.

٦٨- مفتاح دار السعادة، ابن القيم الجوزيه، مكتبة دار البيان، ٢٠٠٥م.

٦٩- مناسك المرأة، صالح بن محمد الحسن، العبيكان للنشر والتوزيع، ١٩٩٨م.

٧٠- من معين الشمائل، صالح أحمد الشامي، المكتب الإسلامي، الطبعة الثانية، ١٤٢٠هـ.

٧١- من وصايا الرسول للمرأة المسلمة، عكاشة عبيد، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان -الاردن،٢٠٠٣/٢٠٠٤ م.

٧٢- موسوعة البيت الطبية، دار مكتبة الهلال- دار النجار، ٢٠٠٢ م.

٧٣- موسوعة الريجيم والرشاقة، صلاح سالم بادويلان، منشورات دار طويق للنشر والتوزيع ٢٠٠٤ م.

٧٤- موسوعة طبيب العائلة، محمد رفعت، مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر، الطبعة الاولى، ١٩٨٦م.

٧٥- نسائيات، د. أيمن الحسيني، مكتبة ابن سينا - القاهرة.



الفهرس


العبيكان
Obeikan
Printing & Packaging



هذا الكتاب هدية لكل أم سهرت ليلها وأتعبت نهارها في تربية بناتها حتى أصبحن مهيئات ليكن أمهات المستقبل، وهو في الوقت ذاته هدية لكل عروس تريد بناء حياة زوجية سعيدة هادئة هانئة بإذنه تعالى.

في هذا الكتاب ستتعرفان على كيفية إعداد الجمال والصحة والراحة النفسية، وقبل ذلك وبعده كيف تكون التهيئة الدينية والخلقية ليكون البيت عامراً بالتقوى والحب والإيمان، إذ لا يخفى عليك أيتها الأم الحنون وأنت أيتها العروس الودود أهمية استمرارية الحياة الزوجية مغمورة بكل أسباب السعادة وراحة البال.

لذا كان هذا السِّفر ليكون عوناً لكما - الأم وابنتها- بعد عون الله تعالى على استقبال حياة الارتباط الأبدي في ظل زواج مبارك بإذن الله سبحانه وتعالى.

ISBN:9960-54-130-4



ORD:000110-2

موضوع الكتاب: الآداب الإسلامية

موقعنا على الإنترنت:
http:/www.obeikanbookshop.com